

## **DE LUCHTPOST**

Eind 2010 werd ik door Kees Willemen gevraagd of ik interesse had om secretaris te worden van de Astma & COPD Bewegingvereniging Breda (ACBWB). Ik kende Kees al vele jaren vanuit het zaalvoetbal op Wagenberg. Ik had al vele jaren bestuurlijke ervaring vanuit de sport, huurders vereniging en winkeliersvereniging. Wel had ik op dat moment geen kennis van Astma en/of COPD. Ik moet zeggen dat ik dat nog steeds lastig vind. Er komen tijdens de bestuursvergaderingen begrippen, behandelingen e.d. te voorschijn, waar ik weinig kaas van heb gegeten. Daarnaast heb ik ervaren dat de ziekte zeer ingrijpend kan zijn of is. Iets wat ik me van te voren niet of in ieder geval onvoldoende gerealiseerd heb. Medio vorig jaar is naast de Astma & COPD patiënten ook ruimte gekomen om sporten te organiseren voor patiënten en met andere chronische ziekten. Zo hebben leden van de reuma patiëntenvereniging Breda zich bij onze vereniging aangesloten. Ook weer een nieuw terrein voor mij.

Op 10 februari 2011 ben ik – tijdens de Algemene Ledenvergadering gekozen als bestuurslid met als functie secretaris.

Het werk op zich is bijna identiek aan andere verenigingen. Correspondentie, notuleren, archiveren is niet anders dan anders. Bij het ACBWB komt ook nog de ledenadministratie op de hoek kijken.

Het ACBWB werkt met een klein bestuur van 5 personen; Het DB en een tweetal bestuursleden.

Via bestuursvergaderingen, een algemene ledenvergadering en per mail/telefoon houden we onderling contact.

Het contact verloopt in harmonieuze sfeer waarbij voldoende ruimte is voor persoonlijke zaken naast natuurlijk alle bestuurlijke perikelen.

Dus al je vraagt hoe je de afgelopen 4 jaar hebt ervaren dan zeg ik positief, leerzaam, een verrijking. Ik doe het werk graag al blijft het natuurlijk altijd een beetje aan de zijlijn omdat je zelf geen ervaring met astma, COPD of reuma hebt

### **De toekomst van onze vereniging is afhankelijk van een 3-tal zaken:**

Voldoende leden.

Voldoende financiën.

Voldoende bestuursleden

Een vereniging zonder leden kan natuurlijk niet. Daar doen we het natuurlijk voor. Ik denk dat er altijd behoefte zal blijven bestaan aan het bewegen dus zie hier de minste problemen in. Het moet echter wel laagdrempelig blijven. Betaalbaarheid is daarbij een belangrijk onderwerp. Geen gemakkelijk onderwerp met allemaal stijgende lasten om ons heen. Tenslotte zijn voldoende bestuursleden natuurlijk ook van wezenlijk belang. Veel verenigingen kampen met een tekort aan bestuursleden. Hier zal met de loop van de jaren weleens het grootste struikelblok kunnen zitten. Laten we hopen dat het ACBWB nog vele jaren blijft bestaan zodat vele patiënten – onder deskundige leiding – laagdrempelig kunnen blijven sporten

Mario Marijnissen secretaris

## **Baanbrekend onderzoek**

**AMERSFOORT** - De Rijksuniversiteit Groningen werkt aan zelfgenezing van de dodelijke longziekte COPD. 'Baanbrekend onderzoek,' zegt het Longfonds in Amersfoort, dat zelf enkele tonnen bijdraagt aan het onderzoek.

Nederland telt een half miljoen patiënten met luchtwegaandoeningen. De ziekte kost jaarlijks ruim 6000 mensen het leven. Volgens het fonds zoeken wetenschappers een manier om het herstelmechanisme van beschadigd longweefsel 'aan' te zetten. Dat staat namelijk 'uitgeschakeld'.

Er zouden sterke aanwijzingen zijn dat beschadigd longweefsel zichzelf ooit kan herstellen, maar het 'knopje' moet nog wel worden gevonden

## **Zwemmen**

Iedere Vrijdag om 18.30 treffen wij elkaar als "reumagroep" in het bad van het Revalidatiecentrum.

Voor aanvang en tijdens de oefeningen onder leiding van Mark is ons contact tot een goede band gegroeid.

Er wordt over en weer het een en ander verteld. Hoe dan ook, we leven met elkaar mee. Jarigen ontvangen een kaart en bij bijzondere gelegenheden ook bloemen en natuurlijk worden onze zieken niet vergeten.

We zijn allemaal echt blij, dat het ons mogelijk gemaakt is om met deze groep en op deze tijd samen verder te kunnen gaan.

Mary den Hartog

## **Hoe artritisklachten verminderen of voorkomen?**

| Gewrichtsklachten |

Het is belangrijk dat patiënten proberen zo actief mogelijk te blijven.

Zwemmen is een uitstekende oefening, want het versterkt de spieren zonder de gewrichten te veel te belasten.

Uit wetenschappelijke studies blijkt dat mediterrane mensen minder artritisklachten hebben. De voedingsgewoonten zijn er beter dan bij ons. Artsen zijn ervan overtuigd dat een gezonde, evenwichtige voeding met extra vis of visolie kan helpen om de klachten te verminderen of te voorkomen. Mensen met artritis blijven ook teveel binnen zitten. Ze doen er goed aan hun pijnlijke gewrichten aan de zon bloot te stellen. Zonlicht produceert natuurlijke vitamine D die nodig is voor het behoud of het zeer trage herstel van de botten. Mediterrane voeding en overvloedig zonlicht zijn twee redenen waarom mensen met artritis naar de mediterrane landen trekken. Hun klachten verminderen er binnen de paar weken.

Er bestaan vanzelfsprekend ook producten die artritisklachten kunnen verminderen. MSM is een groot succes bij de behandeling van artritis. MSM vermindert immers de pijn die veroorzaakt wordt door artritis. Ook perskindol gel kan hulp bieden omdat het de doorbloeding stimuleert en de microcirculatie in de spiervezels bevordert. Het beschikt over

ontstekingsremmende eigenschappen door de combinatie van zeven etherische oliën en het biedt natuurlijke pijnverlichting door de I-menthol en salicylaten in de etherische oliën.

**Wij wensen U allemaal een**

**Fijne vakantie  
en een mooie zomer toe**

Wij kunnen nog steeds copy gebruiken voor onze "luchtpost"

Onze emailadressen :

Ellen Bakhuis: [e.bakhuis@acbwb.nl](mailto:e.bakhuis@acbwb.nl)

Marco Voesenek: [hetvingerhoedje@gmail.com](mailto:hetvingerhoedje@gmail.com)

