



Op **dinsdag 4 februari van 14.00 uur – 16.00 uur** is de eerste Reuma Inn van dit jaar.

Deze vindt weer plaats in de vergaderflat van het Elkerliek Ziekenhuis te Helmond (dit is naast de parkeergarage).

Het thema van deze bijeenkomst: “ **Je reuma anders zien en beleven**”.

*Loslaten, zintuigen ervaringen, waarnemen, stilte, mindfulness en ontspanningsoefeningen zijn kernwoorden van deze middag.*

Ik zal eerst een inleiding en presentatie geven deze middag, waar al deze begrippen aan bod komen. Maar de opzet is ook tweeledig, want aan de ene kant is er dus informatie, maar aan de andere kant gaat het vooral ook om de praktische oefeningen die we gaan doen en waarmee u thuis zelf verder kunt oefenen.

Oefeningen gewoon zittend op de stoel.

Na afloop heeft u dan een bredere kijk op chronische ziekte en hoe we die kunnen beleven en ervaren, maar vooral ook om daar op een andere manier mee om te kunnen gaan.

Kortom: komen, luisteren, ervaringen uitwisselen en oefenen.

Deze middag is voor iedereen vrij toegankelijk; ook voor niet-leden.

De entree is gratis en koffie en thee staat voor u klaar.

Vooraf aanmelden is niet nodig.

Teun van den Bosch

Vice voorzitter van vereniging ReumaActief de Peel.