



RA-Liga Oost-Vlaanderen organiseert 2 infonamiddagen en een infoavond voor mensen met reumatoïde artritis en geïnteresseerden.

Als je met pijn aan de gewrichten wordt geconfronteerd, brengt dit meestal problemen met zich mee. Je kan je door de pijn onrustig en onmachtig voelen.

Sommige dingen kan je niet meer doen, je leven verandert op bepaalde vlakken. De ziekte houdt je soms tegen om je huidige leven op dezelfde manier verder te zetten. Je verwachtingen voor de nabije of verre toekomst moeten bijgesteld worden: kan ik dit nog, gaat dat nog lukken?

Er is nog heel wat dat je wel kan realiseren, maar het lukt niet elke dag even goed. Even stil staan bij je gevoelens en ervaringen kan heel wat bijbrengen over hoe je je ziekte in je leven kan aanpakken.

Mevr. **Karen Verstraete** (psychotherapeute) vertelt hierover op **donderdagmiddag 13/2/2014, van 14u. tot 17u.30**, in de **Graanmaat**, Grote Markt, Sint-Niklaas.

Hoe je deze informatie zelf in je eigen leven kan inpassen, leer je tijdens een workshop, geleid door Mevr. **Karen Verstraete**, op **donderdagmiddag 20/3/2014, van 14u. tot 17u.30**, in de **Graanmaat**, Grote Markt, Sint-Niklaas.

Op vrijdagavond 21/2/2014 spreekt Mevr. **Irina De Reu** over '**omgaan met reumatoïde artritis**'. Zij geeft tips en trics over hoe je in het alledaagse leven taken lichter kan maken, door je gewrichten minder te belasten.

Na de voordracht is er vrijblijvend gelegenheid tot napraten met lotgenoten.

Van 19u.30 tot 21u.30 in de **Graanmaat**, Grote Markt, Sint-Niklaas.

Wil je deelnemen aan deze info-momenten?

bel 0474/84 43 85 Els Van Laeken,

of stuur een mail: els.van.laeken@telenet.be

RA-Liga-leden betalen 2 €, niet-leden betalen 4 € (drankje inbegrepen).