

Nieuwsbrief november 2024

Geacht lid van Het Surinaams Verbond,

Het jaar 2024 loopt bijna ten einde, waarbij wij 7 nieuwe leden het afgelopen half jaar welkom hebben geheten. Helaas zijn ons 4 leden komen te ontvallen.

De activiteitenagenda van 2024

- ALV op zondag 24 november 2024

Legt u deze datum vast in uw agenda.

De volgende activiteiten zijn na februari 2024 georganiseerd:

- Gezellig samenzijn, zondag 24 maart 2024 (niet doorgestaan ivm weinig animo leden)
- Algemene Ledenvergadering, zondag 28 april 2024
- Bigi Sma Dey, zondag 26 mei 2024
- Boottocht, zondag 15 september 2024

Algemene Ledenvergadering, zondag 24 november 2024

Allereerst willen wij u laten weten dat de algemene ledenvergadering (ALV) dit jaar zal plaatsvinden op 24 november 2024. Hierin zal de begroting 2025 worden gepresenteerd. De uitnodiging heeft u per e-mail ontvangen. De leden zonder e-mailadres hebben de uitnodiging per post ontvangen .

Het aantal ingevulde enquêteformulieren viel erg tegen. Van de 188 leden hebben slechts 32 (17%) het formulier ingevuld. Dat is minder dan helft. Concluderend hieruit is, dat het huidige beleid reeds voor 90% voorziet aan de wensen van de leden. Het gezellig samenzijn, Voorjaars- en Najaar feest, Kerstviering.

Wat zeker aandacht behoeft is :

- De ledenwerving met name 40,50,60 plussers specifiek voor de toekomst.
- Het organiseren van lezingen/workshops met onderwerpen die voor iedereen aantrekkelijk is.
- Het oppakken van dag tripjes en musea bezoeken.
- Afwisseling muzikale omlijsting.

Eveneens vragen wij uw aandacht om u beschikbaar te willen stellen voor de kascommissie 2025.

Bestuur

Inmiddels is het 10 maanden geleden dat wij afscheid hebben genomen van onze secretaris John van der Korput, en de vacature secretaris is nog steeds niet vervuld.

*Correspondentieadres:
Het Surinaams Verbond
Postbus 1093
1300 BB Almere*

*Correspondentie e-mail adres:
mail@het-surinaams-verbond.nl*

*Informatie over de vereniging:
www.het-surinaams-verbond.nl*

Het aantal bestuursleden bestaat momenteel uit 4 leden, terwijl er minimaal 5 noodzakelijk is.

We nodigen dringend leden die interesse hebben uit om zich te melden. Wij kunnen ook geïnteresseerde leden een gesprek aanbieden waarin we uitleggen wat het bestuurswerk inhoudt.

Vragen en informatie over de functie van secretaris en ledenadministratie kunnen, bij voorkeur per e-mail, aan het secretariaat of één van de bestuursleden doorgegeven worden. Wilt u zich (nog meer) inzetten voor de vereniging en ziet u een deelname aan het bestuur van Het Surinaams Verbond wel zitten, geef uw belangstelling dan schriftelijk of per e-mail door aan het secretariaat. Vele handen maken immers licht werk.

Jenny Bodeutsch en Nel-Marie Chitanie (bestuurslid) hebben de werkzaamheden ledenadministratie voorlopig overgenomen.

Feestcommissie

- Activiteiten die zijn gehouden : ALV, Bigi Sma Dey en de boottocht. Het gezellig samenzijn ging niet door vanwege weinig animo onder de leden.

-Bigi Sma Dey



*Correspondentieadres:
Het Surinaams Verbond
Postbus 1093
1300 BB Almere*

*Correspondentie e-mail adres:
mail@het-surinaams-verbond.nl*

*Informatie over de vereniging:
www.het-surinaams-verbond.nl*



De opkomst viel een beetje tegen. De aankleding was top. Het eten was heerlijk. Was een zeer geslaagde dag. Alleen maar positieve opmerkingen vanuit de leden als de introducees. De dj viel in de smaak.

- Boottocht

Op zondag 5 september werd de traditionele Boottocht georganiseerd.

Om 14:00 uur vertrok de Eureka vanaf Steiger 14 achter het Centraal Station van Amsterdam. 260 betalende bezoekers, waaronder ruim 47 leden, werden welkom geheten door de voorzitter Jenny Bodeutsch, waarna ze volop konden dansen op de muziek van de band Koprotutu en DJ Kenneth Zandwijken. De catering werd verzorgd door Dietje's Kitchen. Aan boord werden ook ijsjes en worst verkocht. De traditionele koeken, bojo en fiadoebollen zijn goed verkocht. De chips, Peyeh en zoutjes waren ook snel uitverkocht. Op het bovendeck was de muziek van de band en DJ goed hoorbaar.

De boottocht is een geslaagd evenement geweest. Heel veel complimenten ontvangen van de bezoekers.

*Correspondentieadres:
Het Surinaams Verbond
Postbus 1093
1300 BB Almere*

*Correspondentie e-mail adres:
mail@het-surinaams-verbond.nl*

*Informatie over de vereniging:
www.het-surinaams-verbond.nl*



*Correspondentieadres:
Het Surinaams Verbond
Postbus 1093
1300 BB Almere*

*Correspondentie e-mail adres:
mail@het-surinaams-verbond.nl*

*Informatie over de vereniging:
www.het-surinaams-verbond.nl*



- Toekomstige activiteiten :
- ALV op 24 november 2024
- Evenementenkalender: de evenementenkalender 2025 zal tijdens de ALV worden gepresenteerd.

Culturele commissie

Op dit moment heeft 1 lid zich aangemeld voor deze commissie. Het zou mooi zijn als er nog meer leden deel willen nemen in deze commissie. De culturele commissie organiseert o.a. de lezingen en museum bezoeken en adviseert het bestuur over culturele zaken in het algemeen.

Ledenadministratie

Op het moment van schrijven van deze brief bestaat de vereniging uit 187 leden.

Wij heten de volgende nieuwe in 2024 van harte welkom:

*Correspondentieadres:
Het Surinaams Verbond
Postbus 1093
1300 BB Almere*

*Correspondentie e-mail adres:
mail@het-surinaams-verbond.nl*

*Informatie over de vereniging:
www.het-surinaams-verbond.nl*

Dhr. H. Visser, Amsterdam

Mevr. E. Wolff, Amstelveen

Mevr. F. De Randamie-Sweeb, Amsterdam

Mevr. M. Malmberg, Amsterdam

Mevr. C. Treurniet, Amstelveen

Mevr. J. Westmaas, Amsterdam

Mevr. L. Yang, Capelle aan de IJssel

Helaas zijn dit jaar ook enkele leden ons ontvallen:

Mevr. O. Sedney

Mevr. S. Simon-Glans

Dhr. J. Franker

Mevr. E. van Schaik

Dhr. Ben Douglas

De volgende leden hebben opgezegd::

Mevr. L. Wilson

Dhr. T. Wakidja

De **actie/ledenwerving "Elk lid werft een nieuw lid"** is nog steeds van kracht. De leden die een nieuw lid aanbrengen, ontvangen daarvoor een 1/5-staatslot cadeau.

Is uw telefoonnummer, adres of e-mailadres gewijzigd? Wilt u dit dan a.u.b. doorgeven.

Contributie herinnering

De contributiefacturen zijn begin januari opgestuurd. Als u uw contributie nog niet hebt overgemaakt verzoeken wij u beleefd om daar alsnog aandacht aan te schenken.

Denkt u er a.u.b. ook aan om het juiste contributiebedrag over te maken en per overboeking een (1) bedrag per persoon over te maken met de vermelding van het factuurnummer en lidmaatschap nummer.

*Correspondentieadres:
Het Surinaams Verbond
Postbus 1093
1300 BB Almere*

*Correspondentie e-mail adres:
mail@het-surinaams-verbond.nl*

*Informatie over de vereniging:
www.het-surinaams-verbond.nl*

Ingezonden stuk door de heer A.J. Neijden

HOESTEN.

Waarom moet u hoesten? Hoe ontstaat een hoestreflex? Zijn er natuurlijke oplossingen tegen hoesten

Hoe werken hoestdranken Tijn, menthol, anijs (waarvan tijn het bekendste is) natuurlijke middelen bij hoest Hoe werken klassieke hoestdranken

INLEIDING

De natuur heeft ons lichaam weliswaar uitstekend ontworpen, met het nodige gereedschap om de meeste ziekten te voorkomen en te bestrijden, maar het is door verwaarlozing en een mate van uitputting van het immuunsysteem dat we een optimale werking daarvan hebben aangetast. Net zoals dit in de natuur om ons heen gebeurt door onze manier van leven. Waarom krijgt de ene mens regelmatig een verkoudheid en griep, terwijl een ander mens er nooit last van lijkt te krijgen. Waarom zijn bepaalde mensen vatbaar voor allergieën? Wat kunnen wij hieraan doen?

Moeten wij het antwoord op al deze vragen misschien bij het immuunsysteem zelf neerleggen?

Beste Lezer,

Met dit artikel buig ik mij over het fenomeen **hoesten** in al haar verschijningsvormen en waag ik een poging u met plezier de diverse vormen en met uw ogen en kennis naar dit fenomeen mee te kijken en mee te denken en met uw inzicht de mogelijkheden tot "heling" te noemen, want ook daarvoor heeft de natuur ons met ingebouwde mechanismen uitgerust.

Maar eerst maak ik even een uitstapje naar een niet minder belangrijk onderwerp, waarover u wellicht vrijwel alles reeds weet, maar dan kunt u dit louter als een geheugensteuntje beschouwen.

Het betreft namelijk de werking van het **immuunsysteem** en het niet optimaal functioneren, waardoor bacteriën en parasieten die regelmatig op en in ons lichaam parasiteren en virussen als de grootste boosdoeners, die als ze de kans krijgen ons DNA infiltreren, en in ons lichaam hun eigen DNA zodanig weten in te kapselen dat ze vaak genoeg niet voor medicamenten vatbaar of bereikbaar zijn. Het probleem is dat sinds mensenheugenis we in gevecht zijn met microberen en we weten niet wie er eerst was en wie het gaat winnen.

Maar er is iets anders behalve de virussen die ons aanvallen, namelijk ons eigen immuunsysteem. Virussen en bacteriën hebben methoden bedacht om in ons lichaam te dringen en stoffen aan te maken, stoffen waardoor ons lichaam niet het verschil tussen lichaamseigen- en vreemde stoffen herkent en deze de eigen stoffen aanvalt. Gevolg: auto-immuniteit

*Terug naar mijn hoofdthema: **hoesten***

Waarom moet u hoesten?

Af en toe hoesten is normaal. Kortdurende hoest wordt veroorzaakt door een **hoestreflex** die bedoeld is om stoffen uit de luchtwegen te persen. Deze stoffen zijn vaak lichaamsvreemd en irriteren de

luchtwegen zoals o.a. sigarettenrook, slijm of allergie; langdurig hoesten kan wijzen op een infectie zoals een verkoudheid, de griep of bronchitis.

Hoe ontstaan hoestreflexen

In de keel en bovenste luchtwegen zitten **hoestreceptoren**. Als de hoestreceptoren geprikkeld worden bijvoorbeeld door irriterende stoffen dan worden ze geactiveerd. Vanuit de receptoren vertrekken gevoelszenuwen naar de **hersenstam** waar uiteindelijk de hoestreflex begint. Deze signaaloverdracht van de hoestreceptoren naar de **hersenstam** gebeurt aan de hand van de neurotransmitters glutamine en neurokinine.

Zijn er natuurlijke oplossingen tegen hoest ?

Tijm is bij voorbeeld het bekendste natuurlijke middel bij hoest

Maar Phytobrocine, Propolis en Roosmarine mogen niet over het hoofd worden gezien. Ze zorgen alle voor gemakkelijk ademen en leiden tot minder hoesten. Daarnaast ontspant tijm ook de spieren in de luchtwegen waardoor de hoestprikkel minder snel ontstaat.

Acetylcysteïne werkt bij voorbeeld door sulfide bruggen in eiwitten los te weken. Eiwitten maken de slijm in de luchtwegen dik; de disulfidebruggen zijn belangrijk voor de structuur van het eiwit als het eiwit door het losweken van de bruggenstructuur verliest het slijm haar viscositeit. Zo helpt acetylcysteïne slijm in de luchtwegen op te lossen en vermindert het vastzittende hoest.

Hoe werkt hoestdrank

Als u last heeft van een kriebelhoest of vastzittend slijm dan kan een hoestdrank helpen om de klachten te verminderen. Maar heeft u zich ooit afgevraagd waarom u minder moet hoesten als u een hoestdrank of hoestsiroop inneemt?

Welke ingrediënten zijn nodig om een effectieve hoestdrank te maken ? En zijn er natuurlijke alternatieven beschikbaar ?

Beste lezer, de essentie:

De relevantste en mogelijk voor u, is een combinatie die van toepassing zou kunnen zijn, waarbij ik noem gezien hun werking, de volgende, namelijk: Tijm, Anijs, Menthol, Propolis, Phytobronchin, die vrijwel allemaal lichaamseigen stoffen zijn. Vele van deze genoemde stoffen maakt ons lichaam zelf aan, maar niet altijd in voldoende mate om ons tegen indringers te beschermen. Op momenten van verminderde weerstand door opgelopen verkoudheid met een of ander virus, krijgen indringers de ruimte om een infectie te veroorzaken.

Een goede weerstand, sterk immuunsysteem, heeft invloed op de hersenen, omdat er zo iets als hersens, lichaam en darm AS waarbij uw hartcentrum, de thymus worden bij betrokken nodig voor een goedwerkende afweercellen Maar zeker ook volwaardige voeding is essentieel

“Laat voeding uw medicijn zijn; uw medicijn de voeding”, aldus de vader van de Orthomoleculaire Geneeskunde, Dr. Linus Pauling, zoals Hippocrates van Kos de vader van de geneeskunde.

*Correspondentieadres:
Het Surinaams Verbond
Postbus 1093
1300 BB Almere*

*Correspondentie e-mail adres:
mail@het-surinaams-verbond.nl*

*Informatie over de vereniging:
www.het-surinaams-verbond.nl*

Ik heb u uitgenodigd om mee te kijken, mee te denken en uw inzichten toe of aan te passen voor en naar uzelf toe en voor wie u verantwoordelijkheid draagt. We hebben voor al het andere tijd, vaak genoeg, maar niet voor onze gezondheid en ik denk dat degene die vandaag geen tijd vindt voor zijn gezondheid, zal op een dag veel tijd moeten opofferen voor ziekte.

. A.J. Neiden

Orthomoleculair Therapeut: met Psycho - Neuro - Immunoloog en Cytologische oriëntatie

Pas alstublieft goed op u zelf en blijf gezond.

Het bestuur

Jenny Bodeutsch (voorzitter)

Maaïke Arnhem (vice voorzitter)

Iwan Tay (penningmeester)

Nel-Marie Chitanie (bestuurslid)

*Correspondentieadres:
Het Surinaams Verbond
Postbus 1093
1300 BB Almere*

*Correspondentie e-mail adres:
mail@het-surinaams-verbond.nl*

*Informatie over de vereniging:
www.het-surinaams-verbond.nl*