

Voorwoord

Hierbij bieden we u als lid ons jaarverslag over 2016 aan.

Wij bedanken alle leden, het Reumafonds, het Reumacentrum van de Sint Maartenskliniek, de afdeling Reumatologie van het UMC St. Radboud, V!GO, POM Revalidatietechniek, Sanadome, Brunet Advocaten, Drukkerij DPN, Fysiotherapiepraktijk Dukenburg, Fysiotherapiepraktijk Hatert, Sportfondsenbaden West en Dukenburg, Zwembad de Plons, de vrijwilligers en alle anderen, die ons ondersteund hebben in onze activiteiten.

Wij wensen u een fijne terugblik toe.

Namens het bestuur,

Gerardine Willemsen- de Mey
Voorzitter Reumapatiëntenvereniging Nijmegen e.o.

1. Leden

In 2016 steeg het ledental van de RPV Nijmegen e.o. tot 876 leden.

Onze doelstelling was:

- de vereniging van een stevige financiële basis blijven voorzien;
- de professionalisering van de vereniging;
- de belangenbehartiging voor de leden verder uitbreiden;
- de beweegactiviteiten voor de leden verder uitbreiden.
- een goede informatieverstrekking en lotgenotencontact.

2. Bestuurszaken

2.1 Externe contacten

- Het Reumafonds ondersteunde ons in 2016 met al onze beweegactiviteiten, Nieuwsbrief en jubileum. We kregen een lumpsum voor onze leden.
- We hadden samenwerking met het Reumacentrum in de Sint Maartenskliniek en de afdeling Reumatologie van het UMC St. Radboud.
- VIGO, Pom Revalidatietechniek, Brunet Advocaten en Sanadome ondersteunden ons met de Nieuwsbrief.
- De Reumapatiëntenvereniging Nijmegen e.o was collectief lid van Ieder(in).
- De Reumapatiëntenvereniging Nijmegen e.o was lid van de Nationale Vereniging ReumaZorg Nederland.

2.2 Kascommissie

De kascommissie deed haar werk en werd bedankt door het bestuur en de algemene ledenvergadering. De kascommissie bestond uit de heer W. Fleuren en Mevrouw M. van Nistelrooij- Sengers.

Reserve kascommissielid mevrouw W. Elbers- Claus.

2.3 Bestuurssamenstelling

Het voltallige bestuur bestond uit: mw. G. Willemsen, mw. P. Pennings, dhr. G. Schreurs, Mw. Y. Jansen- Langeland, Dhr. S. Hagenbeek en mw. I. Huilmand. Aspirant-lid was mw. M. Leseman.

3. Beweegactiviteiten RPV

De beweegactiviteiten zijn zeer belangrijk voor reumapatiënten, vanwege het preventieve karakter en stabilisatie van de beweegbaarheid van de gewrichten. Onze leden hebben behoefte aan kwalitatief goede, betaalbare beweegactiviteiten op vaste

tijden, waarbij men ook contact met elkaar kan leggen voor het uitwisselen van ervaringen.

De vereniging streeft ernaar een voorwaarde te scheppen voor haar leden om meer eigen invloed te kunnen uitoefenen op het verloop van de eigen reumatische aandoening, een lopende behandeling en de gevolgen van hun reumatische aandoening.

Zeer veel dank aan het Reumafonds voor hun financiële steun aan de beweegactiviteiten, die anders niet mogelijk zijn.

3.1 Hydrotherapie

In 2016 heeft de RPV Nijmegen e.o. op 4 locaties hydrotherapie (therapeutisch beweeg-oefenprogramma) aangeboden: de Sint Maartenskliek, Sportfondsenbad West, Zwembad de Plons in Beuningen, Sportfondsenbad Dukenburg. De samenwerking met de partijen was goed.

Sint Maartenskliniek: de hydrotherapie werd gegeven in verwarmd water van 32 graden met oefeningen voor de deelnemers. Gemiddeld 10 tot 15 minuten om te ontspannen of om rustig te wennen aan de watertemperatuur en 30 tot 35 minuten afwisselende – soms op muziek – gevarieerde oefeningen, rekening houdend met de conditie van de deelnemers.

In de Sint Maartenskliniek waren er op maandagmiddag 1 groep, dinsdagmiddag 2 groepen, woensdagochtend en –avond 2 groepen, donderdagavond 4 groepen en vrijdagmiddag en –avond 4 groepen. De instructiegroep werd ook aangevuld met nieuwe fysiotherapeuten en enthousiaste en ervaren sportinstructeurs. De instructiegroep gaf les en hield toezicht. De eigen bijdrage was € 4,25 euro per keer.

Sportfondsenbad West: op deze locatie was er op woensdag ochtend 1 groep en op donderdag middag 1 groep die zwommen in het Romeinse Bad. De hydrotherapie vond plaats in verwarmd water van 32 graden met oefeningen voor de deelnemers. Gemiddeld 20 minuten om te ontspannen of om rustig te wennen aan de watertemperatuur en 40 minuten afwisselende – soms op muziek – gevarieerde oefeningen, rekening houdend met de conditie van de deelnemers. De eigen bijdrage was € 4 per keer.

Zwembad De Plons in Beuningen: op deze locatie werd er op dinsdag ochtend en –middag lesgegeven aan 3 groepen. Men heeft 45 minuten in warm water met oefeningen en daarna heerlijk ontspannen in de sauna of whirlpool. De deelnemers komen uit Beuningen en omgeving. De eigen bijdrage was € 4 per keer.

Sportfondsenbad Dukenburg: op deze locatie was er op maandagochtend 1 groep en op woensdagmiddag 1 groep. Fysiotherapiepraktijk Dukenburg verzorgt de lessen. Gemiddeld 20 minuten om te ontspannen of om rustig te wennen aan de watertemperatuur en 40 minuten afwisselende gevarieerde oefeningen, rekening houdend met de conditie van de deelnemers. De eigen bijdrage was € 5 per keer.

3.2 Reuma Sportief (aangepast sport en spel)

Reuma Sportief is bewegen in groepsverband, maar dan toegespitst op mensen met een reumatische aandoening. Een deskundige instructeur start de les met een warming-up van de spieren. Hierna volgen oefeningen die staand, liggend of zittend uitgevoerd kunnen worden, met muziek op de achtergrond voor de mentale ondersteuning. De les eindigt met een ontspanningsoefening.

Met deze sport worden de spieren getraind en wordt er gewerkt aan een betere conditie. De eigen bijdrage bij de Reuma Sportief groepen was € 2,95 per keer. In 2016 hebben wij Reuma Sportief op verschillende locaties aangeboden:

- Wijkcentrum Ark van Oost: de groep op dinsdagmiddag o.l.v. docente A. Zaat sport al langer op deze locatie en naar tevredenheid.
- Gymzaal Leuvenbroek in Lindenholt: de groep op dinsdagavond o.l.v. R. Spaan. Deze groep was niet heel groot, dat was de reden er mee te stoppen.
- Wijkgebouw Wijchen Noord: de groep op maandagmiddag o.l.v. K. Koenders. Deze groep was niet heel groot, dat was de reden er mee te stoppen.

3.3 Tai chi / Chi kung

Tai-Chi is een cursus die jong en oud kan volgen. De theorie waarop Tai Chi is gebaseerd, vindt zijn oorsprong in de Chinese natuurfilosofie van duizenden jaren geleden. Met behulp van ademhalings- en beweegoefeningen verbetert de bloeddorstrooming in het lichaam.



Dit kan pijnklachten in de spieren en gewrichten verminderen. De oefeningen in deze cursus zijn speciaal gericht op mensen met reuma. In 2016 boden wij de cursus Tai Chi/Chi Kung aan in het Wijkcentrum Ark van Oost. De groep op zaterdagochtend o.l.v. E. Poels bleef actief. De eigen bijdrage was € 3,50 per keer.

3.4 Bewegen op muziek

Deze groep startte in de St. Maartenskliniek in januari 2016 op de maandagavond o.l.v. fysiotherapeute M. Font Freide.

Daarnaast startte er een groep in Wijchen in september 2016 op de donderdagavond o.l.v. K. Koenders.

4. Overige activiteiten en lotgenotencontact

Sociale activiteiten zijn zeer belangrijk voor onze leden en onze vereniging. Het wederzijdse contact draagt bij aan wederzijds begrip, antwoorden op vragen en gezelligheid.

5.1 Vrijwilligersbijeenkomst

In januari boden we al onze vrijwilligers een gezellige lunch aan om ze te bedanken voor hun inzet.

5.2 Sanadome

In 2016 zijn er 4 uitstapjes georganiseerd naar Sanadome. Een mogelijkheid om te ontspannen in de heerlijke baden en sauna's. Bij alle vier de dagen werd er enorm genoten.

5.3 Pannenkoeken bij St. Walrick

Er was een grote opkomst en de soep, pannenkoeken en het ijs smaakte iedereen zeer goed. De eigenaar bood een rondje extra koffie aan. Er werd ook gezellig bijgepraat. Het goede weer zorgde ervoor dat ook de tuin goed benut werd. Ieder jaar weer een fijne gelegenheid om elkaar te ontmoeten.

5.4 Bingo

De bingo commissie had alles weer goed in de hand. In het Wijkcentrum Hatert werden voor de vaste deelnemers weer iedere maand de bingomiddagen georganiseerd, waarvoor de belangstelling groot was. De sfeer was goed en er waren weer mooie prijzen te winnen. De bingo commissie zorgde ook voor de bingo na afloop van de ALV.

5. Voorlichting en informatieverstrekking

Door middel van voorlichting en informatieverstrekking biedt de vereniging haar leden en andere reumapatiënten de mogelijkheid kennis te vergaren over hun reumatische aandoening. Ook bevordert de vereniging de zelfredzaamheid van haar leden en overige reumapatiënten door kennisoverdracht betreffende hun mogelijkheden op medisch, maatschappelijk en juridisch gebied. Voorlichting en informatieverstrekking vindt plaats door middel van (medische) informatiebijeenkomsten, de Nieuwsbrief, website, en samenwerking met derden.

6.1 Informatietelefoon en contactpersoon

De informatietelefoon werd gebruikt door mw. I. Huilmand om voor leden bereikbaar te blijven. Wilma Koolen-Bouwman stond als contactpersoon voor de regio Wijchen met haar telefoonnummer achterop de Nieuwsbrief en op onze website. De leden konden bij hun terecht met opmerkingen, vragen, etc.

6.2 Nieuwsbrief

Met de Nieuwsbrief bereikten we onze leden. We verstuurden in 2016 6 keer onze nieuwsbrief.

6.3 Website

Met de website (www.reumanijmegen.nl) bereikten we eigen leden, maar ook andere reumapatiënten en belangstellenden. Ook in 2016 heeft de website nog steeds een goed gebruikersgemak, een fris design en een actieve en optimistische uitstraling.