

Voorwoord

Hierbij bieden we u als lid ons jaarverslag over 2018 aan.

Wij bedanken alle leden, het Reumacentrum van de Sint Maartenskliniek, de afdeling Reumatologie van het UMC St. Radboud, OIM, POM Revalidatietechniek, Sanadome, Drukkerij DPN, ReumaNederland (Reumafonds), Fysiotherapiepraktijk Dukenburg, Fysiotherapiepraktijk Hatert, Fysiotherapiepraktijk De Hofstede, Fysiopraktijk De Fysio, Sportfondsenbad West, Zwembad 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,

Tekst: Nellien Lamers
Secretaris Reumapatiëntenvereniging Nijmegen e.o.
Foto's: Monique Leseman
Activiteiten Reumapatiëntenvereniging Nijmegen e.o.

1. Leden

In 2018 steeg het ledental van de RPV Nijmegen e.o. tot 975 leden.

Onze doelstelling was:

- de vereniging een stevige financiële basis te geven.
- de belangenbehartiging voor de leden te verzorgen.
- de beweegactiviteiten voor de leden aan te bieden.
- een goede informatieverstrekking en lotgenotencontact te verzorgen.

2. Bestuurszaken

2.1 Externe contacten

- ReumaNederland ondersteunde ons in 2018 met een groot deel van onze beweegactiviteiten en nieuwsbrief. We kregen een lumpsum voor onze leden.
- We ontvingen kopij voor de nieuwsbrief van het Reumacentrum in de Sint Maartenskliniek en van de afdeling Reumatologie van het UMC St. Radboud.
- OIM, Pom Revalidatietechniek en Sanadome ondersteunden ons met de nieuwsbrief.
- Wij waren collectief lid van Ieder(in).
- Wij waren 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 (voorzitter), mw. P. Pennings (Website), mw. Y. Jansen (Penningmeester), mw. I. Huilmand (Bewegen), mw. M. Leseman (Activiteiten) en mw. Lamers (Secretaris en Ledenadministratie).

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 ReumaNederland voor hun financiële steun aan de beweegactiviteiten, die anders niet mogelijk zijn voor de huidige kosten, die de deelnemers nu betalen.

3.1 Hydrotherapie

In 2018 heeft de RPV Nijmegen e.o. op 4 locaties hydrotherapie (therapeutisch beweeg-oefenprogramma) aangeboden: de Sint Maartenskliek, Sportfondsenbad West, Zwembad de Plons in Beuningen, Zwembad 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 40 tot 45 minuten afwisselende – soms op muziek – gevarieerde oefeningen, rekening houdend met de conditie van de deelnemers.

In de Sint Maartenskliniek waren er op maandagmiddag 2 groepen, dinsdagmiddag 3 groepen, woensdagochtend en –avond 2 groepen, donderdagavond 4 groepen en vrijdagmiddag en –avond 5 groepen. De instructiegroep werd ook aangevuld met nieuwe fysiotherapeuten en enthousiaste en ervaren sportinstructeurs. De instructiegroep gaf les en hield toezicht.



Sportfondsenbad West: op deze locatie was er op woensdagochtend 1 groep, die zwom 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.

Zwembad De Plons in Beuningen: op deze locatie werd er op dinsdagochtend en –middag aan 3 groepen en op donderdagmiddag 2 groepen lesgegeven. Men zwom 45 minuten in warm water met oefeningen en kon daarna heerlijk ontspannen in de sauna of whirlpool. De deelnemers komen uit Beuningen en omgeving.



Zwembad Dukenburg: op deze locatie was er op maandagmiddag 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.

3.2 Reuma Sportief Nijmegen (aangepast sport en spel)

Reuma Sportief Nijmegen 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 groep was € 3,50 per keer. In 2018 hebben wij Reuma Sportief aangeboden bij:

- Wijkcentrum Ark van Oost: de groep op dinsdagmiddag o.l.v. R. Spaan sport al langer op deze locatie en naar tevredenheid.

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 bloeddorstroming 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 2018 boden wij de cursus Tai Chi/Chi Kung aan in het Wijkcentrum Ark van Oost. De groep op zaterdagochtend van 11.30 tot 12.30 uur o.l.v. E. Poels bleef actief.

3.4 Bewegen op muziek

Vindt u het prettig om onder begeleiding van muziek te sporten? Dan is een uurtje BOM'men, ofwel Bewegen Op Muziek, iets voor u. Tijdens deze training oefent u, onder begeleiding van een fysiotherapeute, allerlei bewegingsvormen. We bewegen op verschillende muziekstijlen. Het zijn geen dansoefeningen. We wisselen bewegen in stand af met bewegen in zit.

De lessen zijn geschikt voor iedereen met een reumatische aandoening omdat er rekening wordt gehouden met uw conditie. Als u het niet meteen kunt volhouden, kunt u tussendoor ook even stoppen of de oefening langzamer uitvoeren. Plezier in bewegen kan een doel zijn, maar bijvoorbeeld ook het verbeteren van uw kracht en conditie.

- Sint Maartenskliniek: de groep sport op de maandagavond o.l.v. fysiotherapeute M. Font Freide.
- Wijkgebouw Wijchen Noord: de groep sport op 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.

4.1 Barbecue

Voor het eerst hadden we op zaterdag 18 augustus een barbecue in het clubhuis van de Nijmeegse Reddingsbrigade in de Dennenstraat. Het eten was uitstekend verzorgd door het cateringbedrijf Hermanussen. Het was een gezellige middag met gelukkig mooi weer en grote opkomst. We konden binnen, maar ook heerlijk buiten staan en zitten!



4.2 Vrijwilligersbijeenkomst op 17 november

In november boden we al onze vrijwilligers een gezellige lunch aan in DROOM in Beuningen om ze te bedanken voor hun inzet.



4.3 Sanadome



In 2018 zijn er 4 uitstapjes georganiseerd naar Sanadome. Een mogelijkheid om te ontspannen in de heerlijke baden en sauna's. Bij alle 4 de dagen werd er enorm genoten.

4.4 Reisje 2018

We gingen op zaterdag 6 oktober 2018 met de bus van de Betuwe Express naar Eerbeek voor een bezoek aan Partycentrum Heideroos. Een geslaagd uitstapje, dat zeer in de smaak viel.



4.5 Kerstviering 2018

De kerstviering was een mooie afsluiting van het jaar, waar veel leden en partners van genoten. We werden weer heerlijk verwend met allerlei heerlijkheden bij De Markies in Alverna. En voor het eerst werden we buiten al begroet door 2 Kerstmannen, die ons een presentje aanboden. En de organisatoren werden bedankt voor hun werk.



4.6 Bingo

De bingocommissie 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 bingocommissie 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 zo de zelfredzaamheid van haar leden en overige reumapatiënten. Voorlichting en informatieverstrekking vindt plaats door middel van informatiebijeenkomsten, de Nieuwsbrief en website.

5.1 Informatietelefoon en contactpersoon

De informatietelefoon werd gebruikt door mw. I. Huilmand om voor sportende leden en informatie 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.

5.2 Nieuwsbrief



Met de Nieuwsbrief bereikten we onze leden. We verstuurden in 2018 weer 6 keer onze nieuwsbrief.

5.3 Website

Met de website (www.reumanijmegen.nl) bereikten we eigen leden, maar ook andere reumapatiënten en belangstellenden. Ook in 2018 heeft de website nog steeds een goed gebruikersgemak, waar ook de activiteiten van onze vereniging op zijn terug te vinden en een fris design en een actieve en optimistische uitstraling.

5.4 Voorlichting

In 2018 werden er geen voorlichtingsavonden gegeven.

5.5 Facebook

Onze Facebookpagina is ook nog steeds te bezoeken.

Volg ons ook op **facebook**

Heeft u wel eens een baaldag?
Of juist een dag waarop alle stoplichten op groen staan?
Heeft u net heerlijk gegeten en bent u in het bezit van het recept?
Heeft u zo uw mening over de overstap van een biological naar een biosimilar?
Bent u op zoek naar (vrijwilligers)werk? Of leuke mensen om mee te sporten?

Klik op onze Facebook pagina op 'Vind ik leuk' en deel uw ervaring, tip, vraag of mening met andere leden van onze vereniging.

U kunt ons op internet vinden via: @RPVNijmegen

Volgt u ons al op Facebook?
Deel onze berichten met mensen die ons platform ook zouden waarderen.

Samen is leuker dan alleen!

