

Voorwoord

Hierbij bieden we u als lid ons jaarverslag over 2019 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 Fysioo, 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 2019 steeg het ledental van de RPV Nijmegen e.o. tot 1007 leden.

Onze doelstelling is:

- 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

- Reuma Nederland ondersteunde ons in 2019 met een groot deel van onze beweegactiviteiten en de 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 het Sanadome ondersteunden ons met de nieuwsbrief.
- Wij waren collectief lid van Ieder(in).
- Wij waren lid van de Nationale Vereniging Reuma Zorg Nederland. (Inmiddels is dit opgezegd).

2.2 Kascommissie

De kascommissie deed haar werk en werd bedankt door het bestuur en de algemene ledenvergadering. De kascommissie bestond uit de heer H. van der Wielen en Mevrouw M. van Nistelrooij- Sengers.
Reserve kascommissielid de heer H. Brits.

2.3 Bestuurssamenstelling van 2019

Het voltallige bestuur bestond uit: mw. G. Willemsen (voorzitter, afgetreden op de ALV), mw. P. Pennings (Website, afgetreden in 2019), mw. Y. Jansen (Penningmeester), mw. I. Huilmand (Bewegen), mw. M. Leseman (activiteiten) met Mevr. A. de Ruiter, (gekozen op de ALV 2019), mw. N. Lamers (Secretaris en Ledenadministratie), Mevr. M. Castelijns (Aspirant bestuurslid) (Nieuwsbrief).

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 Reuma Nederland 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 2019 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 weer 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 2019 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 bloeddoorstroming 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 2019 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.

3.5 Dare to Move

Op de locatie SARVATA in de Schependom laan te Nijmegen zijn we ook gestart in 2019 o.l.v. Mevr. Marije Toussaint op de dinsdagmorgen van 11.30 tot 12.30 uur met dans. In Wijchen was er helaas te weinig belangstelling, dus daar is geen groep meer. Kennis en ervaring uit de moderne dans, klassiek ballet, vak therapie dans, fysiotherapie en bewegen met een chronische klacht worden er gecombineerd.

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 Middag Nijmegen in Beeld.

Op maandag 8 april zijn we in Concertgebouw De Vereniging in Nijmegen naar een voorstelling geweest over oud Nijmegen. Erg leuk en de mooie beelden met de herinneringen die voorbij zijn gekomen, waren voor iedereen wel herkenbaar.

4.2 Barbecue

Voor de tweede keer hadden we op zaterdag 17 augustus weer onze barbecue in het clubhuis van de Nijmeegse Reddingsbrigade in de Dennenstraat. Het eten was dan ook weer 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!



4.3 Vrijwilligersbijeenkomst op dinsdag 12 november

Op 12 november boden we al onze vrijwilligers een gezellig pannenkoekendiner aan in Olleke Bolleke in Wijchen om ze te bedanken voor hun inzet.



4.4 Sanadome



In 2019 zijn er 4 uitstapjes georganiseerd naar het Sanadome. Een mogelijkheid om te ontspannen in de heerlijke baden en sauna's. Bij alle vier de dagen werd er enorm genoten, en was er een goede opkomst.

4.5 Reisje 2019

We gingen op zaterdag 5 oktober met een stalend zonnetje met de bus van Nijmegen naar België, voor een bezoek aan de Kaasboerin in Mol. Daar werden we ontvangen met koffie/thee en iets lekkers en daarna kregen we een rondleiding bij de Abdij van Postel waar nog paters zitten van de orde Norbertijnen. Daarna weer terug naar de Kaasboerin waar we lekker hebben gegeten. Dan weer in de bus voor een tochtje door de bossen van de 8 zaligheden met als streekgids Hagetisse Juliana. Toen als afsluiting nog koffie/thee met een worstenbroodje. Echt een geslaagd uitstapje, dat zeer in de smaak viel bij iedereen.



4.6 Kerstviering 2019

De kerstviering was weer een mooie afsluiting van het jaar, waar veel leden en partners van hebben genoten. We werden weer heerlijk verwend met allerlei heerlijkheden ditmaal bij Van der Valk in Lent. We werden beneden in de hal begroet door onze 2 Kerstmannen, en natuurlijk zorgde Tom Meuwese weer voor de gezellige noot. We werden verwelkomd door onze interim voorzitter Ineke en proosten we allemaal met een glaasje prosecco. Daarna een overheerlijke brunch in buffetvorm.

Met als afsluiter een fonkelend ijsbuffet. Een woordje van dank richting activiteitencommissie en al met al een geweldige jaarafsluiting weer van onze R.P.V.



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 weer goed en er waren mooie prijzen te winnen.

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 bingo 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 2019 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 2019 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 Voorlichtingsavond

Op dinsdagavond 22 oktober werd er in samenwerking met Dr. F. van den Hoogen, Reumatoloog in de St. Maartenskliniek en Radboudziekenhuis, een symposium georganiseerd. Het onderwerp was: Diagnostiek en behandeling van artrose. Reumatoloog Agnes Eijsbouts bespreekt de verschillen tussen artrose, artritis en osteoporose. De oorzaak, symptomen en behandeling en medicijnen.

Dan neemt Dr. Koen Defoort als orthopedisch chirurg in de St. Maartenskliniek, het stokje over en zal het hebben over de operatieve behandeling van de knie. Hij heeft het over de doelstelling en de nabehandeling van het vervangen van een knie. We sluiten dan af met een hapje en drankje en kunnen we nog even napraten. De reacties waren alleen maar lovend over de goede uiteenzettingen en erg positief over de 2 sprekers.



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!

