

Voorwoord

Hierbij bieden we u als lid ons jaarverslag over 2020 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, Het zwembad van de Sint Maartenskliniek, Zwembad Dukenburg, Zwembad de Plons, Erica Terpstra Sportfondsenbad, 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

Foto's: Monique Leseman / Machteld Castelijns

1. 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 2020 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. De verschillende Fysiotherapiepraktijken en van vele anderen.
- OIM, POM Revalidatietechniek en het Sanadome ondersteunden ons met de nieuwsbrief.
- Wij waren collectief lid van Ieder(in).

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 (helaas op Tweede Kerstdag overleden) en Mevrouw M. van Nistelrooij- Sengers.

Reserve kascommissielid de heer H. Brits.

2.3 Bestuurssamenstelling van 2020

Het voltallige bestuur bestond uit: Dhr. Piet Schipperheyn (per 01-12-2020 Voorzitter) Mevr. Yvonne Jansen (Penningmeester), Mevr. Ineke Huilmand (Bewegen), Mevr. Monique Leseman (activiteiten) met Mevr. Aggie de Ruiten (activiteiten), Mevr. Nellien Lamers (Secretaris en Ledenadministratie), Mevr. Machteld Castelijns (Nieuwsbrief) en Mevr. Jolanda Marneef (Website en Facebook)

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. Helaas zijn alle beweegactiviteiten wel in 2020 door Corona op een laag pitje komen te staan.

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 door de huidige kosten, en bijdrage die de deelnemers nu betalen.

3.1 Hydrotherapie

In 2020 heeft de RPV Nijmegen e.o. op 5 locaties hydrotherapie (therapeutisch beweeg-oefenprogramma) aangeboden: de Sint Maartenskliek, Sportfondsenbad West, Zwembad de Plons in Beuningen, Zwembad Dukenburg en het Erica Trepstra Sportfondsenbad. De samenwerking met de partijen was weer goed.

Sint Maartenskliniek: de hydrotherapie werd gegeven in verwarmd water van 32 graden. Gemiddeld 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 van 32 graden 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 van 30 graden en 40 minuten afwisselende gevarieerde oefeningen, rekening houdend met de conditie van de deelnemers.

Zwembad Erica Terpstra Sportfondsenbad: Omdat de Sint Maartenskliniek nog geen externe groepen wilde toelaten, hebben we voor onze leden nu de mogelijkheid gevonden om in het Erica Terpstra Sportfondsenbad te oefenen. Daar zijn alle voorzieningen aanwezig. Er is een "luie" trap en een stoeltjeslift. Het water in het zeer ruime instructiebad is tussen de 31 en 32 graden. Er zijn meer dan voldoende omkleedmogelijkheden en douches. Het bad daar wordt gedesinfecteerd door zoutelectrolyse, dat wordt omgezet in chloor. Hierdoor is de chloorcapaciteit veel constanter en zijn huidklachten door chloor voor 99% verdwenen. We zijn er met 4 goed bezette groepen begonnen.



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. In 2020 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 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 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 Schependomlaan 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 weinig belangstelling. 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 Sanadome



In 2020 is er 1 uitstapje georganiseerd naar het Sanadome. Een mogelijkheid om te ontspannen in de heerlijke baden en sauna's. Er werd wel enorm genoten.

4.2 Kerstbrunch 2020

De kerstbrunch zou ook dit jaar bij van der Valk een mooie afsluiting van het jaar zijn geweest, maar ook deze activiteit hebben wij helaas moeten annuleren.

4.6 Bingo

In het Wijkcentrum Hatert werden voor de vaste deelnemers helaas maar een paar bingomiddagen georganiseerd.

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. In onze Nieuwsbrief op pagina 2 en op onze website kunt u verder lezen wie u moet benaderen als u een vraag heeft.

Ook voor adreswijzigingen en andere wijzigingen.

De leden konden er ook terecht met opmerkingen, vragen, etc.

5.2 Nieuwsbrief



Met de Nieuwsbrief bereiken we onze leden.

We verstuurden in 2020 weer 6 keer onze nieuwsbrief.

5.3 Website

Met onze website (www.reumanijmegen.nl) bereikten we eigen leden, maar ook andere reumapatiënten en belangstellenden. Ook in 2020 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 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!

