

Voorwoord

Hierbij bieden we u als lid van onze vereniging ons jaarverslag over 2022 aan.

Wij bedanken al onze leden, het Reumacentrum van de Sint Maartenskliniek, de afdeling Reumatologie van het UMC St. Radboud, Pom Revalidatietechniek, Sanadome, Drukkerij DPN, ReumaNederland, Fysiotherapiepraktijk Dukenburg, Fysiotherapiepraktijk Hatert, Fysiotherapiepraktijk De Hofstede, Fysiopraktijk De Fysioo en La Mer Orthopedie.

En de zwembaden: Sportfondsenbad West, Het zwembad van de Sint Maartenskliniek en Zwembad Dukenburg allen in Nijmegen en Zwembad de Plons in Beuningen, en 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: 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

- ReumaNederland ondersteunde ons in 2021 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.
- POM Revalidatietechniek, La Mer Orthopedie, Vegro en het Sanadome ondersteunden ons met de nieuwsbrief.
- Wij waren collectief lid van Ieder(in).

2.2 Kascommissie

De kascommissie deed haar werk dit jaar in De Léghe Polder in Beuningen en werd bedankt door het bestuur op de algemene ledenvergadering.

2.3 Bestuurssamenstelling van 2022

Het voltallige bestuur bestond uit:

Piet Schipperheyn (Voorzitter)

Yvonne Jansen (Penningmeester)

Jan Willem van Gelder (2^e Penningmeester),

Nellien Lamers (Secretaris en Ledenadministratie),

Ineke Huilmand (Bewegen),

Machteld Castelijns (Nieuwsbrief),

Jolanda Marneef (Website en Facebook),

Monique van Nistelrooij (activiteiten) samen met Jacky de Waal (geen bestuursfunctie)

Totaal hebben we nu een bestuur van 8 personen.

2.4 Algemene Ledenvergadering.

In 2022 werd onze ALV gehouden op woensdagavond 20 april. Vanaf 19.30 uur was de inloop en om 20.00 uur begon de vergadering in wijkcentrum De Schalmei, Symfoniestraat 204, 6544 TN in Nijmegen.



3. Bewegactiviteiten 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 in 2021 door Corona weer 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 ReumaNederland 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 2022 heeft de RPV Nijmegen e.o. op 4 locaties hydrotherapie (therapeutisch beweeg-oefenprogramma) aangeboden: in het zwembad van de Sint Maartenskliniek, Sportfondsenbad West en Zwembad Dukenburg allen in Nijmegen en Zwembad de Plons in Beuningen.

De samenwerking met de partijen was weer goed.

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.

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.



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.

3.2 Reuma Sportief Nijmegen (aangepaste 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.

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 2022 zijn er 3 uitstapjes georganiseerd naar het Sanadome. Een mogelijkheid om te ontspannen in de heerlijke baden en sauna's. Er werd weer enorm van genoten.

4.2 Paasbrunch 2022

De Paasbrunch hebben we dit jaar (omdat de Kerstbrunch in 2021 was vervallen) bij van der Valk in Lent georganiseerd.



Als speciale gasten waren daar de bestuursleden bij van RPV Millingen a/d Rijn, omdat zij per 31-12-2021 de deuren moesten sluiten en wij veel van hun leden na overleg hebben overgenomen.



4.3 De MuseumPlusBus



Op dinsdag 18 oktober mocht onze vereniging met 45 personen mee met de MuseumPlusBus naar Het Noordbrabants Museum in Den Bosch.

We hadden weer een gezellige chauffeur die ons er netjes naar toe bracht.

Na even een stukje te hebben gelopen in het zonnetje kwamen we bij het museum aan.

Daar werden we verwelkomd door een gastvrouw van het museum en begonnen we met koffie of thee met een echte Bossche Bol. Daarna zijn we in groepen verdeeld en bezoeken we de tentoonstelling onder leiding van een gids. Er was van alles te zien en o.a. de tijdelijke tentoonstelling **"Rembrandt en de meesters van het zuiden."**

We stonden er oog in oog met *"De Vaandeldrager"* uit 1636. Rembrandts ambitieuze meesterstuk was er op tournee. Het stuk is in januari 2022 aangekocht door de Nederlandse staat met steun van de Vereniging Rembrandt, de Vriendenloterij en het Rijksmuseum Fonds. Met zijn stevige walrussnor, zijn dolk en zwaard is duidelijk dat er met deze vaandeldrager niet te spotten valt.



Verder waren er nog veel mooie schilderijen te bewonderen met o.a.:



Vaas met bloemen



De molen van Piet Mondriaan



De Beeldhouwer

Na een heerlijke lunch en nog even tijd om zelf door het museum te lopen, werden we weer terug gebracht door onze chauffeur naar de plaats waarvan we ook vertrokken waren die morgen. Het was een hele gezellige en goed georganiseerde dag.

4.4 Bingo



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

5. Voorlichting en informatieverstrekking

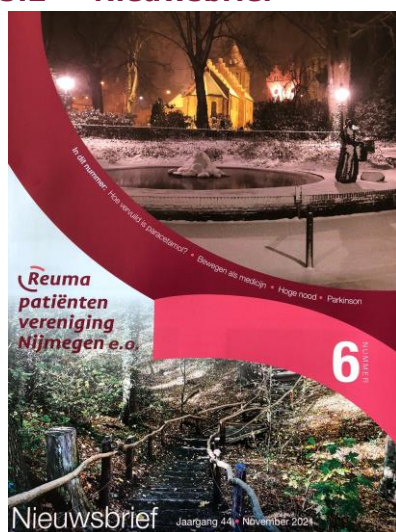
Door middel van voorlichting en informatieverstrekking biedt de vereniging haar leden en andere reumapatiënten de mogelijkheid kennis te vergaren over hun reumatische aandoening. Ook bevordert de vereniging zo de zelfredzaamheid van haar leden en overige reumapatiënten. Voorlichting en informatieverstrekking vindt plaats door middel van informatiebijeenkomsten, de Nieuwsbrief en website.

Op 22 september 2022 hebben wij voor het eerst in samenwerking met de Sint Maartenskliniek een ReumaCafé georganiseerd, wat een groot succes was. De reumatoloog Karen Bevers zorgde voor professionele uitleg, waarna er een patiënt van haar vertelde hoe zij haar ziekte had ervaren.

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



Ook in 2022 hebben we weer 6x onze nieuwsbrief verzonden naar al onze leden. Ook hebben we nu de beschikking over een digitale versie voor de mensen die dat prettiger vinden.

5.3 Website

Met onze website (www.reumanijmegen.nl) bereikten we onze eigen leden, maar ook andere reumapatiënten en belangstellenden. Ook in 2022 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!

