

Voorwoord

Hierbij bieden we u als lid van onze vereniging ons jaarverslag over 2023 aan.

Wij bedanken al onze leden, het Reumacentrum van de Sint Maartenskliniek, de afdeling Reumatologie van het UMC St. Radboud, Pom Revalidatietechniek, Sanadome, Drukkerij Editoo in Arnhem, ReumaNederland, Fysiotherapiepraktijk De Hofstede, en Gremmen Footwear. 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 2023 met een groot deel van onze beweegactiviteiten en de nieuwsbrief. We kregen een lumpsum voor onze leden.
- Per 01-01-2024 stopt de financiële bijdrage.
- 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, Gremmen Footwear en het Sanadome ondersteunden ons met een advertentie in de nieuwsbrief.
- Wij waren collectief lid van Ieder(in).

2.2 Kascommissie

De kascommissie deed haar werk dit jaar bij penningmeester Yvonne Jansen thuis in Beuningen en werd bedankt door het bestuur op de algemene ledenvergadering met een klein presentje.

2.3 Bestuurssamenstelling van 2023

Het voltallige bestuur bestond uit:

Piet Schipperheyn (Voorzitter) tot 01 juli 2023

Yvonne Jansen (Penningmeester)

Tiny Wouters (2^e Penningmeester) per 01 juli 2023

Nellien Lamers (Secretaris en Ledenadministratie),

Ineke Huilmand (Bewegen),

Machteld Castelijns (Nieuwsbrief en voorzitter A.I.),

Jolanda Marneef (Website en Facebook),

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

Totaal hadden we een bestuur van 8 personen tot 01 juli daarna 7 personen.

2.4 Algemene Ledenvergadering.

In 2023 werd onze ALV gehouden op woensdagavond 12 april. Vanaf 19.30 uur was de inloop en om 20.00 uur begon de vergadering in wijkcentrum De Biezantijn, Waterstraat 146, 6431 TN Nijmegen.
Wegens het wijzigen van de statuten was er nog een extra ALV op 14-05-2023 ook in Wijkcentrum De Biezantijn.



2.5 De vrijwilligers lunch.

Op zaterdagmorgen 07 oktober werd er bij Coffyn (in het winkelcentrum Malden) een lekkere lunch geserveerd voor al onze vrijwilligers. Er was een aardige opkomst, en deze morgen was georganiseerd door Monique en Jacky. Na afloop kreeg iedereen ook nog een leuk presentje mee naar huis. Ook voor de niet aanwezigen was er een presentje.



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 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. Helaas stopt deze steun per 01-01-2024. Dan moeten we gaan kijken hoe we dan verder gaan.

3.1 Hydrotherapie

In 2023 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 in 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.



Zoals ieder jaar gaat in de zomer het zwembad De Plons een paar weken dicht. De donderdagmiddag groep heeft na afloop van hun bewegen in het water genoten van een heerlijk kopje koffie of thee in het restaurantgedeelte van het zwembad.



En de dinsdagmiddag groep ging lekker lunchen in restaurant De Provence in Beuningen. Weer een leuke afsluiting van het zwemjaar.

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 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.

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 2023 zijn er weer 4 uitstapjes georganiseerd naar het Sanadome. Een mogelijkheid om te ontspannen in de heerlijke baden en sauna's. Er werd weer enorm van genoten. In november bijna 100 deelnemers!!

4.2 De MuseumPlusBus



Op Maandag 5 juni mocht onze vereniging met 45 personen mee met de MuseumPlusBus naar Het Joods Museum in Amsterdam. Onze chauffeuse Jorine heeft ons helemaal bijgepraat over de bijnaam en de kunst op de A2. Fantastisch was dat. Bij het Joods Museum werden we verwelkomt door gastheer Jacob. En na een kopje koffie/thee werden we in 3 groepjes verdeeld en samen met gidsen rondgeleid.

Na een heerlijke koosjer lunch zijn we naar het Holocaustmonument geweest, waar de namen staan van 102.000 Nederlandse Holocaustslachtoffers die geen graf hebben. Dat was een kleine wandeling door het drukke Amsterdam. Het was een gezellige en indrukwekkende dag.



4.3 Bingo



In het Wijkcentrum Hatert werden voor de vaste deelnemers weer een paar gezellige bingomiddagen georganiseerd.

De entree is altijd gratis en ook introducees zijn altijd welkom. Tijdens de pauze wordt er dan een kopje koffie of thee geschonken.

Helaas hebben we dit jaar wel afscheid moeten nemen van Carola Bouwman.

Zij was jaren heel erg betrokken bij onze Bingo. Nadat Wilma en Jo daarmee moesten stoppen werd zij de drijvende kracht. Haar inzet waarmee ze voor de prijzen zorgde en het enthousiasme waarmee ze de bingomiddag leidde zal door velen gemist worden.

4.4. De Kerstbrunch

Op zaterdagmiddag 16 december was door Monique en Jacky weer een heerlijke en gezellig Kerstbrunch georganiseerd die muzikaal werd opgeluisterd door onze vaste orgelman Tom en een Kerstman mochten natuurlijk niet ontbreken.



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.



ReumaCafé

Op donderdag 02 maart 2023 hebben we voor de tweede keer een ReumaCafé georganiseerd in samenwerking met de Sint Maartenskliniek.

Het onderwerp deze keer was Fibromyalgie.

Reumatoloog Sabine Wielsma vertelde duidelijk over de aandoening. Het is inmiddels wel duidelijk dat het een serieuze aandoening is maar wel heel lastig te constateren.

Ervaringsdeskundige Connie Lauwrensen vertelt wanneer zij te horen kreeg dat ze fibromyalgie heeft en hoe ze ermee omgaat.

We hebben veel informatie gekregen van beide dames en iedereen kon na de pauze in groepjes één vraag stellen, die dan beantwoord werd.

We sloten af met een goed gevoel over deze avond.

Op 28 juni 2023 hebben wij ons derde ReumaCafé georganiseerd, met als sprekers Daniëlle Eikelboom (apotheker van de SMK) en Prof. Dr. Bart van den Bemt.

De gastheer van de avond was Luuk van den Hoogen een reumatoloog van de SMK.

Eerst geeft Daniëlle een duidelijk uitleg over wat reuma is.

Het doel van de geneesmiddelen is: klachten verminderen en ziekte remmen.

Er zijn 3 vormen: Artrose / Reumatoïde Artritis en Jicht.

Na haar uitleg neemt Bart van den Bemt het woord. Hij geeft ons inzicht in het medicijngebruik in Nederland, want dagelijks worden er 2.700.000 keer per dag in Nederland een geneesmiddel ingenomen. Dat is 71% van de Nederlanders.

EEN GENEESMIDDEL WERKT ALLEEN ALS JE HET OOK SLIKT !!

Na de korte pauze met een hapje en drankje worden de vragen door Bart en Daniëlle beantwoord. Daarna sluit Luuk de avond weer af.

Iedereen die het enquête formulier inleverde kreeg een gratis uitrijkaart.



Wederom kijken we terug op een hele geslaagde en informatieve avond.

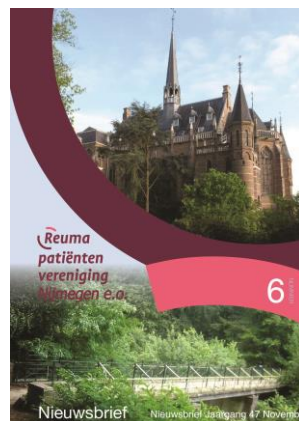
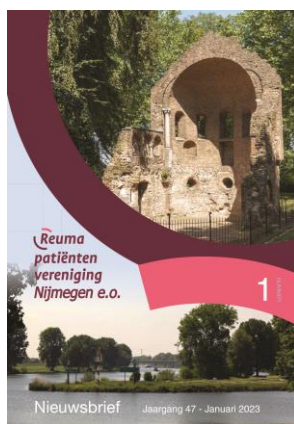
5.1 Informatietelefoon en contactpersoon

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 2023 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. In 2023 is onze website helemaal vernieuwd, en 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. Ook staat er nu een QR code op, zodat doneren heel makkelijk gaat.

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!

