

Voorwoord

Hierbij bieden we u als lid van onze vereniging ons jaarverslag over 2024 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 Veenendaal en de Fysiotherapiepraktijk De Hofstede

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

- Per 01-01-2024 is de financiële bijdrage gestopt van ReumaNederland.
- 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 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 2024

Het voltallige bestuur bestond uit:

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

Yvonne Jansen (Penningmeester)

Tiny Wouters (2^e Penningmeester)

Nellien Lamers (Secretaris en Ledenadministratie),

Ineke Huilmand (Bewegen),

Jolanda Marneef (Website en Facebook),

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

Totaal hadden we een bestuur van 7 personen.

2.4 Algemene Ledenvergadering.

In 2024 werd onze ALV gehouden op woensdagavond 24 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.



Na de vergadering was er tijd voor een gezellige Bingo, verzorgt door Monique en Jacky met weer leuke prijzen.



.5 De vrijwilligers lunch.

Op zaterdagmorgen 19 oktober werd er weer bij Coffyn (in het winkelcentrum Malden) een lekkere lunch geserveerd voor al onze vrijwilligers. Er was een aardige opkomst van 31 personen, en deze morgen was georganiseerd door Monique en Jacky. Zij konden zich tegoed doen aan een lekker soepje, een buffet van heerlijke salades, wraps, gehaktballetjes in een heerlijke zelfgemaakte saus en nog veel meer!



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.

3.1 Hydrotherapie

In 2024 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, dinsdagavond 1 groep, 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.

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 Blijf in beweging. Oefenen op het droge.

Bewegen in Millingen a/d Rijn. Bij Fysio Millingen.

Dat kan daar op de donderdagavond in 2 groepen. Van 18.00 tot 18.45 uur en van 18.45 tot 19.30 uur.

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 2024 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 weer bijna 100 deelnemers!!

4.2 Bingo



In het Wijkcentrum Hatert werden weer elke tweede donderdag van de maand gezellige bingomiddagen georganiseerd. Er komen gelukkig steeds meer nieuwe bezoekers bij. De entree is altijd gratis en ook introducees zijn altijd welkom. Tijdens de pauze wordt er dan een kopje koffie of thee geschonken.

Wij hebben in 2024 een sponsor voor deze bingo, en dat is De Zuivelhoeve uit Beuningen. Zij hadden weer voor leuke pakketten gezorgd.

Zuivelhoeve
Sinds 1981
Beuningen

4.4. De Kerstbrunch

Op 21 december was door Monique en Jacky weer een heerlijke en gezellig Kerstborrel georganiseerd in Grand Café Lindenholt. Na ontvangst met een kopje koffie of thee met een overheerlijk sneetje Kerstbrood was er tijd voor een praatje, een lach en bij sommige een traantje. Jolanda en Ineke hadden een superleuke Pub quiz in elkaar gezet, en uiteraard was er voor de winnaar een leuk Kerst gerelateerd cadeautje. Met super lekkere hapjes en voor iedereen twee drankjes.

Wij hopen dat we deze bijeenkomst ook volgend jaar weer kunnen vieren, met iedereen die dat gezellig vindt.



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 overige reumapatiënten. Voorlichting en informatieverstrekking vindt plaats door middel van informatiebijeenkomsten, de Nieuwsbrief en website.



ReumaCafé

Op donderdag 10 oktober 2024 hebben we een ReumaCafé georganiseerd in samenwerking met de Sint Maartenskliniek.

Het onderwerp deze keer was Lifestyle, een veel besproken onderwerp voor iedereen die gezonder wil gaan leven.

Gastheer Luuk van den Hoogen, reumatoloog in de SMK heet iedereen welkom en kondigt de eerste sprekers aan. Reumaverpleegkundige Femke Creemers en Sterre Savelsberg stellen de vraag: Leefstijl, wat is dat nou precies?

De manier waarop je leeft, door middel van een gezonde leefstijl kan een positief effect geven op het verloop van je ziekteproces. Er zijn 6 pijlers: Voeding, slaap, bewegen, middelen, ontspannen en verbinding. Investeer in jezelf, je bent het waard om goed voor jezelf te zorgen. Maak tijd vrij om jezelf eens extra te verwennen. Zorg voor een volle vriezer met maaltijden, groenten en fruit en een ijsje, want dat mag ook weleens.

Femke en Sterre sluiten af met de volgende boodschap: Focus op wat goed gaat, veranderen kost tijd en veel geduld.

Hierna geven Jolanda Marneef en Machteld Castelijns een aantal voorbeelden uit de praktijk. De leidraad is: de weg naar een beter leven. Zij hebben soms ook het gevoel dat ze niet vooruit te branden zijn, hoe kun je dat doorbreken?

Om hierop antwoord te krijgen zijn er verschillende bronnen, zoals je huisarts hij/zij kan je tips geven over wat jezelf kunt doen. Daarnaast online verschillende sites die verwijzen naar de verschillende organisaties die je helpen om je leefstijl aan te passen. Zin in dat feestje, plan je dagen zo dat het ook gaat lukken. Geen haastwerk, en geeft jezelf voldoende rust, en houdt de dag erna de agenda leeg.

Daarna kondigt onze gastheer de laatste sprekers aan. 3 studenten aan de Radboud UMC. De presentatie gaat over het injectiehulpje. Zij moesten een innovatie idee uitwerken dat de zorg voor patiënten positief beïnvloed. Dit groepje studenten heeft als doel om de injecties gebruiksvriendelijker te maken. Na verschillende ontwerpen kwamen ze op het idee van het injectiehulpje. Een patiënt vond het lastig om zelf medicatie te moeten spuiten omdat de huidige injectienaalden van die kleine vleugeltjes hebben. Het injectiehulpje is een opzetstukje dat makkelijk over de injectienaald glijdt, eenvoudig is te verwijderen en herbruikbaar is. De studenten leverden hiervoor een grote prestatie en mochten de prijs voor de tweede plaats in ontvangst nemen, samen met een certificaat.

Daarna was er tijd voor een goed verzorgd hapje en drankje waarna we verder gingen met de tafelgesprekken en werden er vragen gesteld.

Het blijkt dat al veel deelnemers vanavond al nadenken over hun leefstijl. Met name voor mensen met een reumatische aandoening is er veel voordeel te halen uit gezond eten en voldoende bewegen.

Daarna sluiten we de avond af met de conclusie dat we goed voor onszelf moeten zorgen!

Het was weer een hele 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 2024 hebben we weer 6x onze nieuwsbrief naar onze leden verzonden.

Ook hebben we nu de beschikking over een digitale versie voor de mensen die dat prettiger vinden. Zie daarvoor onze website.

5.3 Website

Met onze website (www.reumanijmegen.nl) bereikten we onze eigen leden, maar ook andere reumapatiënten en belangstellenden. In 2024 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 een QR code op, zodat doneren heel makkelijk gaat.

5.4 Facebook

Onze Facebookpagina (Reumapatiëntenvereniging Nijmegen) 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!

