



Colofon bestuursleden en vrijwilligers

Voorzitter:

mevrouw T. Kröse (Thea), tel: 06-48269161
e-mail: voorzitter.rpvdelft@gmail.com

Penningmeester:

de heer R. Langereë (Ruud), tel: 06-31777009
e-mail: penningmeesterrpvdelft@gmail.com
Bankrekening: NL49RABO0170733335
t.n.v. Reumapatiëntenvereniging Regio Delft

Secretaris:

mevrouw A. Polko (Ada), tel: 06-55395363
e-mail: secretaris.rpvdelft@gmail.com
Postadres bestuur: t.a.v. mw. A. Polko, Martinus
Nijhofflaan 666, 2624 MH Delft

leden:

mevrouw M. Trompert (Monique),
e-mail: monique.rpvdelft@gmail.com
mevrouw K. Eekhout (Kathinka),
e-mail: kathinkarpvdelft@gmail.com

Coördinator beweeggroepen:

de heer P. Voogt (Piet), tel: 070-3962834
de heer B. Jansen (Barry), tel: 06-46725552
e-mail: coordinator.rpvdelft@gmail.com

Ledenadministratie:

vacature
e-mail: ledenadm.rpvdelft@gmail.com
Postadres ledenadministratie: t.a.v. RPV Delft,
Martinus Nijhofflaan 666, 2624 MH Delft.

Koffiemiddagen etc.:

Nelleke Flipse
e-mail: nelleke.rpvdelft@gmail.com

Gastvrouwen avondbijeenkomsten:

Suze Gijselhart, Joke Voogt en Anja Wiegel

Redactie:

Ada Polko, Vacature, Suze Gijselhart en Monique
Trompert
Redactieadres: redactie.rpvdelft@gmail.com
Drukker: Editoo B.V. te Arnhem
Website: www.rpv.nl

Van de secretaris

Allereerst wensen wij u namens alle bestuurleden een gelukkig maar vooral een gezond 2023. En hartelijk dank voor de kerstkaartjes die we hebben mogen ontvangen. Terugkijkend op 2022 kunnen we constateren dat de coronapandemie redelijk onder controle is maar dat er nu er wel een griepepidemie heerst.

In 2022 zijn we weer voorzichtig van start gegaan met de voorlichtingsavonden, koffie- en theemiddagen. Vorige maand hebben we een gezellige sinterklaasbingo en kerstlunch gehad. We hopen dat we in 2023 meer leden mogen verwelkomen op onze kerstbrunch. Op de achtergrond zijn we begonnen om de website te updaten, we verwachten dat deze in het 1e kwartaal 2023 klaar is.

De eerste activiteit in 2023 is door Remedica afgezegd omdat de voorlichter die dag een medische ingreep krijgt. In februari zal de NVLE een voorlichting geven. Verder in dit magazine hier meer over. Bij voldoende aanmeldingen zullen we in het voorjaar een workshop bloemstikken organiseren.

In januari verwelkomen wij een aantal leden van RPV Den Haag, (die per 1-7-2023 wordt opgeheven) bij de Reuma Sportgroep op de vrijdagavond. Ook voor onze RPV wordt 2023 een cruciaal jaar. Op 1 januari 2024 stopt de subsidie van ReumaNederland en moeten de financiën van de RVP gezond zijn zodat de vereniging levensvatbaar is. Het bestuur zal er dit jaar alles aan doen om dit voor elkaar te krijgen.

Ada Polko-vd Berg

Inhoud magazine jan/feb 2022

1. Brug in Delftse Hout
2. Colofon bestuursleden
Woord van de secretaris
Inhoud magazine jan/feb 2023
3. Open plaatsen & tarieven beweeggroepen
Terugkijken op de december activiteiten
Agenda 2023
Verjaardagen leden jan/feb 2023
4. Verslag nieuwe penningmeester
Aankondigingen voorlichtingsavonden
Overleg Haaglanden beweegt
5. Vitamine D niet meer vergoed
Pennenvrucht van een bestuurslid
6. ReumaNederland geeft 1,6 miljoen subsidie
7. Nieuwe afspraken medicijn over wisselen medicijnen
Vacature ledenadministratie
8. Betaald parkeren Basalt
Bloemstukjes maken



Open plaatsen beweggroepen per 01-01-2023			
beweggroep.	dag	tijd	vrije plekken
Hydrogroep	maandag	17.00 tot 17.30u	0
	maandag	17.30 tot 18.00u	0
	maandag	18.00 tot 18.30u	3
Reuma Fitnessgroep (voorheen MTT)	dinsdag	17.00 tot 18.00u	4
Hydrogroep	woensdag	17.00 tot 17.30u	2
		17.30 tot 18.00u	0
		18.00 tot 18.30u	0
		18.30 tot 19.00u	0
Yogagroep	donderdag	19.00 tot 19.30u	1
		19.30 tot 20.00u	3
		20.00 tot 20.30u	3
Hydrogroep	vrijdag	17.30 tot 18.00u	1
		18.30 tot 19.00u	0
		19.00 tot 19.30u	1
Reuma sportgroep	vrijdag	19.30 tot 20.00u	3
		20.00 tot 20.30u	3
		20.30 tot 21.00u	2

Tarieven beweggroepen 2023 (tot de jaarvergadering)

- Hydro Therapie (voor een half uur) € 12,50 per maand
- Reuma-Sportgroep € 22,50 per maand
- Reuma-Fitnessgroep € 21,00 per maand
- Yoga € 22,00 per maand

Contributie wordt 1x per maand via automatische incasso geïnd.

Een terugblik op Sinterklaas en Kerst lunch



Voor de sinterklaasbingo zijn niet zoveel mensen op komen dagen, ondanks dat we met weinig waren was het erg gezellig. Onze oud-voorzitter was een leuke sinterklaas die de Bingo draaide en ook onze zwarte Piet was gezellig aanwezig en controleerde of alle bingo's correct waren. Er zijn natuurlijk ook niet correcte bingo's geweest, en werd er gezongen. Maar uiteindelijk heeft iedereen die meedeed een prijs gewonnen.

De kerstlunch was eveneens erg gezellig, er stonden heerlijke broodjes met kroketten, salades en zoete heerlijkheden. De keukenploeg van OnderOns heeft ons weer van zijn/haar kunsten laten genieten. En de bardames hebben iedereen voorzien van voldoende drankjes, we danken de hele crew voor de goede verzorging.



Nelleke was afwezig in verband met ziekte, we wensen haar vanaf deze plek veel beterschap en een goed verloop van de te verwachten operatie die volgend jaar plaats gaat vinden.



Activiteiten agenda 2023

Elke 3e donderdag van 13 tot 15 uur
Koffie-theemiddag bij KleinSeinpost

1. donderdag 19 januari
2. donderdag 16 februari
3. donderdag 16 maart

Elke laatste donderdag van de maand
Voorlichtingsavond bij de Lindenhof
van 20 tot 22 uur

1. donderdag 26 januari gaat niet door i.v.m. afzegging Remedica
2. donderdag 23 februari NVLE
3. donderdag 30 maart Algemene Ledenvergadering
4. donderdag 20 april Poly Artrose Lotgenoten

Zorg goed voor uw voeten

Maak een afspraak voor een gratis voetcheck

Onze voetverzorging bij reuma is gericht op:

- Het zoveel mogelijk verminderen van pijn;
- Het bieden van de best passende oplossingen bij vormafwijkingen;
- Oplossingen voor nagel- en huidproblemen.

Laat onze specialist de conditie van uw voeten controleren. U ontvangt een vrijblijvend persoonlijk advies.

Wacht niet langer en maak eenvoudig een afspraak via
T 015-2626234

Reinier de Graafweg 1 Delft
www.pendersvoetverzorging.nl

Verjaardagen van RPV leden:

In de maand januari zijn 7 leden jarig
In de maand februari zijn 8 leden jarig



Alle jarigen (alsnog) van harte gefeliciteerd.

Kort verslag over het werk als nieuwe penningmeester



Het is al weer 4 maanden geleden dat mijn vrouw Lenneke zei: ze zoeken nog een penningmeester bij de Reuma Patiënten Vereniging Delft. Is dat niks voor jou? Na er even over nagedacht te hebben, heb ik ja gezegd. Ik had tenslotte de tijd en vrijwilligerswerk trok mij aan. Verder vond ik boekhouden leuk al was het meer dan 30 jaar geleden dat ik de opleidingen Praktijk Boekhouden en MBA had gedaan.

Jan Eekhout was de penningmeester en hij ging mij inwerken. Ik weet nog goed dat ik naar de eerste vergadering ging in augustus en de termen vlogen mij om de oren. Beweggroepen, Therapeuten, Reuma Nederland, vrijwilligers EHBO en nog veel meer. Ik dacht nou als ik dit allemaal moet leren en dan heb ik het nog niet over de betalingen en de facturatie. Met Jan ben ik nu bezig om het jaar 2022 af te sluiten en een begroting te maken voor het nieuwe jaar.

Stap voor stap heb ik de wereld van de RPV een beetje leren kennen. Ik vind het erg leuk al komt er best nog veel bij kijken. Het is een lastige tijd voor iedereen maar ook voor de vereniging. Denk maar aan de energiecrisis, Corona en wat er allemaal volgend jaar en de jaren daarna weer gaat veranderen aan regels. Wat ik ook merk is dat zo'n vereniging voor de leden ook best wel veel betekent. Niet alleen de beweggroepen zijn voor de leden belangrijk maar ook de info avonden en niet te vergeten het sociale karakter. Ik wens iedereen en natuurlijk ook samen met het bestuur een voorspoedig en gezond nieuw jaar.

met vriendelijke groet,
Ruud Langere



23 FEBRUARI VOORLICHTING VAN



op donderdag 23 februari 2023 van 20 tot 22 uur zal er een voorlichting worden gegeven door: Jeanette Boogaard en Riph Monde van Dale van de Nationale vereniging voor mensen met lupus, APS, sclerodermie en MCTD.

De NVLE is opgericht in 1980 en telt ca 2300 leden. De vereniging bestaat uitsluitend uit vrijwilligers, onder leiding van een algemeen bestuur.

Na het succes van de voorlichting over fibromyalgie hoop ik dat ook dit een succes wordt.

Overleg met Haaglanden beweegt die in opdracht van o.a. de gemeente Delft werkt



Zoals u weet stopt de subsidie van ReumaNederland per 1-1-2024. Om dit verlies op te vangen is uw bestuur druk bezig om alternatieven aan te boren. Mocht u zelf ideeën hebben dan staan wij hier voor open.

Als eerste stap in dit nieuwe jaar is er een overleg geweest met de verenigingsondersteuner van de Haaglanden beweegt. Haaglanden beweegt is een organisatie die het sportbeleid voor ondermeer de gemeente Delft uitvoert. Een van de adviezen was om meetbaar te maken wat de RPV voor u betekent. Je kunt dan denken aan:

- heeft u minder last van pijnklachten door gebruik te maken van een beweggroep
- voelt u zich mentaal sterker door het contact met lotgenoten
- wat steekt u op van de voorlichtingsavonden
- zou u het missen als de RPV geen verjaardagskaart meer stuurt
- zou u het missen als de RPV geen dagje uit meer zou organiseren

Om hier mee te kunnen starten gaan wij alle leden een equete sturen met specifieke vragen. Wij hopen dat u hier uw medewerking aan wilt geven.



Vitamine D met ingang van 1-1-2023 niet meer vergoed

Minister Kuipers heeft besloten vanaf 1 januari 2023 vitamine D niet meer te vergoeden. Dat geldt ook voor combinatiepreparaten waarbij vitamine D wordt gecombineerd met calcium.

Mensen die vitamine D nodig hebben, zoals veel mensen met reumatische aandoeningen, moeten dit voortaan zelf betalen. Dit gaat iemand met reuma zo'n zeven euro per jaar kosten. Laat deze maatregel er niet toe leiden dat mensen stoppen met vitamine D: deze vitamine is belangrijk voor mensen met reumatische aandoeningen, met name voor de botten. Bij volwassenen kan een vitamine D tekort leiden tot botontkalking en mogelijk ook spierzwakte.

De minister vindt, na advies van het zorginstituut, dat mensen vitamine D best zelf kunnen betalen. Als vitamine D wordt vergoed door de verzekering, is het veel duurder. Wanneer je bij de drogist, supermarkt of apotheek vitamine D zonder recept koopt, kost vitamine D slikken ongeveer zeven euro per persoon per jaar.

Wat betekent dat voor jou?

Vanaf 1 januari 2023 wordt geen enkele vitamine D meer vergoed. Welke dosis dan ook. Als je hoort bij de groepen aan wie vitamine D geadviseerd wordt, blijft het zeker raadzaam om dit te blijven gebruiken. Je moet kiezen of je voortaan dagelijks of wekelijks vitamine D gaat gebruiken. Wie ervoor kiest om dagelijks vitamine D te gaan gebruiken, kan elke dag (afhankelijk tot welke groep je behoort) 10 of 20 microgram vitamine D gebruiken. Deze lage dosis tabletten kun je zonder recept kopen bij de drogist, apotheek of supermarkt.

bron; ReumaNederland



Bij Livit orthopedie draait
alles om vrijheid in beweging.

Wij adviseren u graag over onze pols - en handoplossingen zoals onze nieuwe zilverortheselijst "Dynamics Sterling" en siliconen voorzieningen.

U kunt bij ons ook terecht voor: Therapeutisch elastische kousen, orthopedische schoenen, steunzolen, prothese & orthese.

BEL VOOR EEN AFSpraak NAAR ONZE KLANTENSERVICE OP
TELEFOONNUMMER: 088-245 2000

Een pennenvrucht met een donker randje van een bestuurslid

Kennen jullie het spreekwoord "een ongeluk komt nooit alleen"?

De betekenis "een tegenslag wordt vaak gevolgd door nog meer problemen" is op het moment wel heel erg van toepassing op ons. Hadden mijn man en ik begin 2022 problemen met onze gezondheid, leek het nu wat beter te gaan. Toen werd mijn broer ziek. In het ziekenhuis waren ze in eerste instantie bang dat zijn donornier werd afgestoten. Maar het bleek vele malen erger. Uitgezaaide botkanker. Ze kunnen niets anders meer doen dan pijn bestrijden. Dialyse is niet meer mogelijk. Daarvoor is hij al te veel verzwakt. Een groot verdriet voor ons en ook voor mijn vader. Die ging zo vaak als hij kon langs en heeft het er enorm moeilijk mee.



Maar alsof dat allemaal nog niet genoeg was werd mijn vader getroffen door een hartinfarct. Hij is gedotterd en er is een stent geplaatst in zijn hoofdslagader. 4 Dagen lag hij in het ziekenhuis. Terwijl ik dit schrijf is hij net weer thuis. Ik vind het doodeng dat hij nu alleen thuis is. Zonder de goede zorgen in het ziekenhuis. Dat zal wel slijten op den duur. Hoop ik.

Ik was ook bang dat ik ziek zou worden en mijn vader straks alleen zo overblijven. Ik lag wakker van de zorgen. Maar zo moet je niet denken natuurlijk. Dan word je gek. Ik doe mijn best positief te blijven en alle ballen in de lucht te houden. Maar tjonge, wat is dat lastig. Vooral op momenten dat ik alleen ben. Ik ben zo moe. En waarschijnlijk als gevolg van de zorgen en de stress is de reuma erg actief. Maar mijn oma had een spreuk en die hangt boven mijn bed. Iedere avond lees ik

"niet klagen maar dragen en bidden om kracht".

Ik hoor het mijn oma zeggen. En dat is een troost.

Een paar dagen na het schrijven van dit stukje hebben we onze poes moeten laten inslapen. Ze heeft haar 16e verjaardag net niet gehaald. We missen haar enorm. Het is zo stil. Het was nogal een "klets-tante". Maar ze was zo verzwakt. Het kon niet langer. Het is goed zo.

FIXT KAPPERS

ReumaNederland geeft 1.6 miljoen subsidie aan

1. systemische sclerose
2. myositis (wordt behandeld in het volgend magazine)
3. systemische jeugdreuma (wordt behandeld in het volgend magazine)
4. systemische lupus erythematosus

De meeste mensen denken bij reuma aan RA of artrose. Maar er zijn nog veel meer vormen van de ziekte, waaronder zeer zeldzame. Dat zijn de aandoeningen waaraan een beperkt aantal mensen lijden. En waarnaar veel minder onderzoek mogelijk is. ReumaNederland vindt het belangrijk dat ook deze patiënten betere behandelingen krijgen. Daarom is 1,6 miljoen euro beschikbaar gesteld voor vier nieuwe onderzoeken naar zeldzame vormen van ontstekingsreuma.

Onderzoek handfunctie bij systemische sclerose

In Nederland zijn ongeveer 4.000 mensen met systemische sclerose (SSc). Deze vorm van reuma kenmerkt zich door verharding van het bindweefsel, die vaak begint in de handen, voeten en het gezicht. Ook de organen kunnen aangedaan raken.

Het merendeel van de mensen met SSc heeft een verminderde handfunctie; 30 tot 50 procent heeft ook een dwangstand van de handgewrichten. En dat betekent nogal wat voor je dagelijkse leven. Gewone handelingen als aankleden, douchen, autorijden en werken kunnen steeds moeilijker.

Er is nog vrij weinig bekend over de oorzaak, diagnostiek en behandeling van SSc.

De vragen en het onderzoek

Niet alle mensen met SSc ontwikkelen een beperkte handfunctie. Bij welke mensen gebeurt dit wél en waarom? Zijn daarvoor misschien risicofactoren aan te wijzen? Bijvoorbeeld bepaalde auto-antistoffen in het bloed, veranderingen van pezen of gewrichten die je met een scan kunt aantonen, of andere kenmerken? Mogelijk zijn er

stofjes (biomarkers) in het bloed die voorspellend zijn voor beperkingen. Omdat het ziektebeeld heel divers is, spelen mogelijk niet één, maar verschillende onderliggende processen een rol. Misschien krijgt de een handklachten doordat pezen stug en dik worden, is bij anderen juist sprake van pees- en gewrichtsontstekingen, huidverstrakking of heel andere kenmerken.

Op al deze vragen richt dit onderzoek zich

Het doel: vroege diagnose en behandeling op maat. Als we patiënten beter kunnen 'indelen' en als we de mensen die risico lopen op ernstige handbeperkingen eerder kunnen opsporen, kunnen we mogelijk gericht ingrijpen en behandelen?

Wie: Dr. Julia Spierings

Waar: UMC Utrecht, Reumatologie & Klinische Immunologie

Aanpakken bron van schadelijke antilichamen in SLE

Systemische lupus erythematosus (SLE) is een auto-immuunziekte waarbij patiënten vaak een verhoogde activiteit van B-cellen hebben. B-cellen zijn witte bloedcellen die antistoffen maken, bijvoorbeeld in reactie op ziekteverwekkers. Maar ze kunnen ook antistoffen maken die zich richten tegen onze eigen cellen, bijvoorbeeld antinucleaire antistoffen (ANA). Deze zorgen bij SLE voor ontstekingen en schade aan verschillende weefsels.

Er is helaas nog heel weinig bekend over de B-cellen die ANA-antistoffen aanmaken. Dit komt onder andere doordat deze cellen technisch moeilijk te bestuderen zijn. Er zijn helaas ook nog weinig gerichte behandelmethode. Want de huidige medicijnen voor SLE vallen namelijk alle B-cellen aan, ook de cellen die we nodig hebben om ons te wapenen tegen infecties met bacteriën of virussen bijvoorbeeld.

De vragen en het onderzoek richten zich op

Dit onderzoek richt zich heel specifiek op het identificeren en karakteriseren van de afweercellen die de ANA-antistoffen maken. Er zal een nieuwe techniek worden ontwikkeld waarmee deze B-cellen zichtbaar kunnen worden gemaakt. Vervolgens zal worden bestudeerd hoe deze cellen nu precies worden geactiveerd. Ook zal gekeken worden wat het effect is van nieuwe B-celbehandelingen.

Wie: Dr. Jolien Suurmond

Waar: LUMC Afdeling Reumatologie

bron: ReumaNederland,

Het volgende deel van dit artikel zal te lezen zijn in ons magazine van mrt/apr



Nieuwe afspraken over wisselen van medicijnen

Soms wordt er in de apotheek gewisseld van medicijnen, zonder dat daar een medische reden voor is. Dat kan leiden tot onrust, klachten en vragen bij patiënten.

Patiëntenorganisaties, artsen, apothekers en zorgverzekeraars hebben nieuwe afspraken gemaakt over dit wisselen.

Daarvoor is nu de 'Leidraad Verantwoord Wisselen Medicijnen' opgesteld. In deze leidraad is geregeld wanneer het wisselen van medicijnen om niet medische redenen mogelijk is en wat de verantwoordelijkheid van de voorschrijvend arts en de apotheker hierbij is.

Verantwoord wisselen van medicijnen

De leidraad helpt om te komen tot een verantwoorde wisseling van een medicijn met dezelfde werkzame stof, sterkte, toedieningsvorm en afgiftepatroon. Om dit mogelijk te maken, zijn medicijnen in drie categorieën ingedeeld.

Rood: niet wisselen, tenzij het medicijn door tekorten niet (meer) verkrijgbaar is in Nederland.

Oranje: alleen wisselen als aan voorwaarden zoals in de Leidraad overeengekomen is, is voldaan.

Groen: wisselen van medicijnen is mogelijk, met inachtneming van de voorwaarden, tenzij dit om specifieke patiëntgebonden redenen niet kan.

De voorwaarden voor het (om niet-medische redenen) wisselen van medicijnen in de oranje en groene categorie, betreffen afspraken over informatie en begeleiding van de patiënt bij het wisselen. Voor de geneesmiddelen uit deze categorieën is ook afgesproken het aantal wisselingen zoveel mogelijk te beperken.



Medische noodzaak

Er zijn situaties waarin de arts vindt dat het medisch gezien niet wenselijk is dat een medicijn gewisseld wordt, ook niet een medicijn uit de groene categorie. De voorschrijver kan op basis van individueel patiëntgebonden factoren, besluiten dat er sprake is van 'medische noodzaak' en bepalen dat de patiënt een specifiek medicijn krijgt. In deze gevallen schrijft de voorschrijver 'medische noodzaak' op het recept. De apotheker levert dan het medicijn dat op het recept staat.

Als de patiënt zelf een niet-medisch onderbouwde voorkeur heeft voor een specifiek medicijn, dan is dat onvoldoende reden voor medische noodzaak.

De eindverantwoordelijkheid voor het bepalen van 'medische noodzaak' op basis van individueel patiëntgebonden factoren ligt bij de voorschrijver.

Gezamenlijke partijen

Patiëntenfederatie Nederland, het Nederlands Huisartsen Genootschap, de Landelijke Huisartsen Vereniging, de Federatie Medisch Specialisten, Zorgverzekeraars Nederland en de Koninklijke Nederlandse Maatschappij ter bevordering der Pharmacie hebben de leidraad opgesteld. Deze partijen zien toe op het gebruik van de leidraad en jaarlijkse evaluatie van de leidraad inclusief de 'rode en oranje lijst'.

bron: reumamagazine/farmacie (december 2022)



VACATURE

LEDENADMINISTRATIE & REDACTIE

Wij zoeken met spoed iemand die de ledenadministratie op zich kan en wil nemen

Tevens zijn wij op zoek naar iemand die de redactie voor het magazine en/of de website kan komen versterken.

Wie belangstelling heeft kan contact opnemen met de secretaris: Ada Polko via telefoon 06-55395363 of via email secretaris.rpvdelft@gmail.com



Partycentrum Onder Ons

Volgens Ons moet uw feest onvergetelijk worden

Onze unieke, landelijk gelegen locatie is het perfecte decor voor uw feest of partij, geschikt voor 35 tot 300 gasten, goed bereikbaar tussen de A4 en A13, met ruime parkeergelegenheid speeltuin voor de kinderen, groot terras, podium en ruime dansvloer.

Kortom, alle ingrediënten voor een onvergetelijk evenement

www.underons.nl

Kerkpolderweg Delft tel. 015-256 97 08 info@underons.nl

Betaald parkeren is ingevoerd bij Basalt



Afgelopen december hebben wij een e-mail gekregen van Basalt. Hierin stond dat wij als vereniging in aanmerking komen voor korting om te parkeren op de parkeerplaats van Basalt.

Voor u zou dit inhouden:

1. Het eerste half uur is altijd gratis
2. Dagelijks na 18:00 uur is het tarief voor parkeren 1 euro per uur en dit wordt per minuut berekend.

Om dit te kunnen realiseren hebben wij als bestuur gegevens van u nodig, zodat Basalt de korting kan verwerken.

Hiervoor hebben wij uw lesdagen, tijden en kentken nodig, alsmede uw toestemming om deze te mogen verstrekken aan Basalt die dit zal registreren.

Wanneer u van bovenstaand aanbod gebruik wilt maken dan kunt u per e-mail uw kenteken, welke beweeggroep, tijd en dag doorgeven aan het RPV secretariaat: secretaris.rpvdelft@gmail.com

Wanneer wij van u een email krijgen met deze gegevens gaan wij ervan uit dat u toestemming geeft om deze gegevens door te geven aan Basalt

In januari gaan wij als bestuur verder in overleg om deze korting concreet te kunnen maken. U hoort hier zo snel mogelijk meer van.

De huidige parkeertarieven kunt lezen op de website van Basalt:

<https://basaltrevalidatie.nl>

datum	06-01-2023
Naam	Ada Polko
Kenteken	H-335-JS
Dag en tijd	Reumafitnesgroep dinsdag 17-18 uur
Dag en tijd	Hydrogroep vrijdag 17.30 - 18.00 uur
Dag en tijd	

voorbeeld voor e-mail verzending

ReumaNederland

Artrosewijzer

Wat is artrose?

Herken de klachten, beperk de risico's?

Wat kun je zelf doen?

U kunt online de artrosewijzer van ReumaNederland downloaden

<https://reumanederland.nl/>

Via deze gids ontvangt u meer informatie over:

Wat is artrose?

Hoe herken je de symptomen?

Wat kun je zelf doen met artrose?

Bloemstukjes maken

Een aantal leden heeft zich al aangemeld voor een workshop bloemschikken. Wanneer u dit ook wilt, meldt u dan aan bij Kathinka Eekhout of het secretariaat;

kathinkarpvdelft@gmail.com
secretariaat.rpvdelft@gmail.com.

Wanneer er genoeg leden zijn die meedoen dan kunnen we dit gaan organiseren.

