

Magazine mei/juni 2024

Indien onbestelbaar retour: Martinus Nijhofflaan 666, 2624 MH Delft



Colofon bestuursleden en vrijwilligers

Voorzitter:

vacant

e-mail: niet in gebruik

Penningmeester: de heer R. Langeree (Ruud), tel: 06-31777009

e-mail: penningmeesterrpvdelft@gmail.com

Bankrekening: NL49RABO0170733335

t.n.v. Reumapatiëntenvereniging Regio Delft

Secretaris:

mevrouw A. Polko -van den Berg (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.

Coördinatie lotgenotencontact etc.:

coördinatie; Kathinka Eekhout

e-mail: kathinkarpvdelft@gmail.com

Gastvrouwen avondbijeenkomsten:

Suze Gijselhart, Joke Voogt en Anja Wiegel

Vrijwilligers, social media:

Miranda Baak en Stefanie ter Laak

Redactie:

Ada Polko-v.d.Berg, Suze Gijselhart,

Monique Trompert

Redactieadres: redactie.rpvdelft@gmail.com

Drukker: Editoo B.V. te Arnhem

Website: www.rpv.nl

Van de Secretaris

De jaarvergadering is achter de rug, besluiten i.v.m. de tarieven zijn genomen en ook de RPV gaat mee met de landelijke trend. De tarieven gaan stijgen, zoals al vaak vermeld komt dit door het wegvallen van de subsidie van ReumaNederland en doordat andere kosten stijgen. Verderop in het magazine ziet u een overzicht van de nieuwe tarieven.

In verband met de stijgende kosten voor het magazine heeft het bestuur moeten besluiten om de uitgave van het magazine te verlagen naar 4 maal per jaar. We vinden dit erg spijtig. Het eerstvolgende magazine zal na de vakantie, waarschijnlijk in september uitkomen. Wanneer u nog ideeën voor het magazine heeft dan houden wij ons aanbevolen, we willen graag aansluiten bij de verwachtingen van de leden.

Ik ga in ieder geval even uitrusten van alle drukte want dat was het wel. Voorbereiden jaarvergadering, de magazines maken, het plannen en organiseren van de BINGO op 23 mei, wandeling op 12 juni en helpen met het opzetten van de nieuwe website. Heeft u die trouwens al gezien? U kunt zelf kijken via het oude adres www.RPV Delft.

Tot slot wens ik u en uw naasten een hele fijne, zonnige vakantie.



Inhoud magazine mei/juni 2024

1. 1e Antiekmarkt Delft 2024
2. Colofon bestuursleden
Woord van de secretaris
Inhoud magazine mei/juni 2024
3. Open plaatsen beweeggroepen
Tarieven Beweeggroepen 2024
Activiteiten 2024
Nieuwe leden & Verjaardagen leden mei/juni 2024
4. Pennenvrucht van een bestuurslid
Vakantiesluiting RPV & Basalt (beweeggroepen)
5. Bewegen met Artrose
6. Hardlopen met fibromyalgie, hier moet je op letten
7. Nieuwe parkeergids
Nieuwe vrijwilligers stellen zich voor
8. Nieuwe flyer beweeggroepen



Open plaatsen beweeggroepen per 21-05-2024			
beweeggroep.	dag	tijd	vrije plekken
Hydrogroep	maandag	17.00 tot 17.30u	0
	maandag	17.30 tot 18.00u	2
	maandag	18.00 tot 18.30u	6
Reuma Fitnessgroep (voorheen MTT) Hydrogroep	dinsdag	17.00 tot 18.00u	2
	woensdag	17.00 tot 17.30u	3
		17.30 tot 18.00u	6
		18.00 tot 18.30u	2
		18.30 tot 19.00u	7
		19.00 tot 19.30u	2
Yogagroep	donderdag	19.30 tot 20.30u	4
Hydrogroep	vrijdag	17.30 tot 18.00u	2
		18.00 tot 18.30u	3
		18.30 tot 19.00u	4
		19.30 tot 20.00u	6
Reuma sportgroep	vrijdag	18.00 tot 19.30u	2

Opzeggen beweeggroepen en/of vereniging

Het is voor het bestuur niet altijd duidelijk of alleen de oefengroep(en) wordt/worden opgezegd of ook het lidmaatschap.

Daarom hier alles op een rijtje

Als je je beweeggroep(en) wilt opzeggen stuur je een email naar de beweegcoördinator (beweegcoördinator@gmail.com), uiteraard kun je dit ook telefonisch bij de coördinatoren opzeggen. Die zorgen dan dat je uitgeschreven wordt bij de beweeggroep. De opzegtermijn is 1 maand.

Wil je ook je lidmaatschap beëindigen dan stuur je een email naar het secretariaat. Het lidmaatschap eindigt op 31 december van het lopende jaar. Ook hier is de opzegtermijn 1 maand, dus opzeggen in november. Wij zorgen dan dat alles in orde komt.



RPV AGENDA 2024

Woensdag 12 juni 2024 is er weer een wandeling in de Delftse Hout, we starten om 13.30 uur

Door te een te lage opkomst van de leden heeft het bestuur besloten om per direct te stoppen met de koffie/theemiddag bij Klein Seinpost. Na de zomervakantie hervatten we weer een aantal activiteiten. We zijn op zoek naar een andere locatie waar er meer parkeermogelijkheden zijn. Het bestuur heeft ook besloten om het aantal contactavonden terug te brengen naar 4 per jaar. Dit omdat er al een paar jaar een lage opkomst is en om de kosten te drukken.

- We denken hierbij aan lotgenoten contact, de RPV heeft 2 nieuwe vrijwilligers, Stefanie ter Laak en Miranda Baak, die dit samen met ons op gaan starten. Stefanie en Miranda zullen zich zelf ook nog voorstellen in ons magazine.
- De contactavonden, we zijn nog steeds aan het zoeken naar professionals die ons meer kunnen vertellen m.b.t. Artrose.

Wie van u heeft een idee voor de contactavond.

De redactie en het bestuur heet onze nieuwe leden hartelijk welkom.



Alle jarigen (alsnog) van harte gefeliciteerd.

Een pennenvrucht van een bestuurslid
Het leed dat AVG heet

Sinds jaren doe ik voor mijn vader zijn (financiële) administratie.
Hij snapte het allemaal niet meer en heeft mij gemachtigd. Ik doe het graag voor hem maar sinds de invoering van de AVG is het soms een hele uitdaging geworden.

Zoals laatst...mijn vader had een brief gekregen van de Nationale Nederlanden. Hij heeft daar 2 verzekeringen en volgens de brief ook een internet spaarrekening. Hij moest zijn ID opnieuw bevestigen. Dat kon met de inlogcode ook digitaal. Het bleek dat er inderdaad een spaarrekening was geweest maar die was een paar jaar geleden opgeheven. Er hoefde dus niets bevestigd te worden. Mijn vader gebeld, probleem was opgelost.

Paar weken later kreeg mijn vader een herinnering. Ik gebeld naar Nationale Nederlanden en uitgelegd dat we gekeken hadden maar dat de rekening opgeheven is. De mevrouw die ik aan de lijn kreeg wilde dat mijn vader dit zelf regelde. Maar na enig aandringen van mijn kant wilde ze wel even meekijken. Mevrouw zag dat er inderdaad geen rekening meer was en zou ons uit het bestand schrappen. Wederom mijn vader gebeld. Probleem opgelost.

Diezelfde dag werd mijn vader gebeld door de NN dat hij zijn ID moest bevestigen. In paniek belde hij mij op. Ik wéér gebeld naar de NN. Nu kreeg ik een meneer aan de lijn die niet zo vriendelijk was om met mij mee te kijken. Mijn vader moest zelf bellen en dan naar deze meneer vragen, dan keek hij met mijn vader mee. Ik uitgelegd dat ik niet voor niks belde. Dat mijn 87 jarige vader geen computer meer heeft omdat hij daar niks meer van snapt. Meneer bleef halsstarrig dus heb ik de benodigde gegevens voor mijn vader op papier gezet en gezegd dat hij zelf moest bellen. Hij mocht naar deze meneer vragen en dan zou hij het samen met mijn vader oplossen.

VAKANTIE SLUITING RPV DELFT / BASALT

Ook dit jaar hebben we weer een paar weken
vakantie, 4 weken zomer-
en 2 weken wintervakantie.

Zomervakantie:
van zaterdag 20-07-2024 tot en met zondag
18-08-2024
Winter (kerst) vakantie:
van zaterdag 23-12-2024 tot en met zondag
05-01-2025

Mijn vader heeft gebeld, kreeg die bewuste meneer aan de lijn en moest inloggen zodat hij zijn ID kon bevestigen....er werd hem een code gegeven en meneer zou meekijken. Mijn vader heeft helemaal overstuurd opgehangen. Toen ben ik maar weer eens gaan bellen, pisinjdig ondertussen, maar toen was alles opeens duidelijk....ggrrrr!!!
Ik ben helemaal klaar met de NN én met de AVG. Wat een gedoe iedere keer.
Helaas was het nog niet klaar. Herinneringen bleven komen. Mail terug gestuurd met afbeelding van de pagina met opgeheven rekening.
Nog meer herinneringen. Wéér bellen. Weer een andere medewerker het hele verhaal verteld.
En wat bleek. Er was nog een spaarrekening. Met saldo. Op een tweede account.
Email gestuurd met de gevraagde bevestiging van mijn vaders ID.
Daarmee hopen we dat we de spaarrekening kunnen opheffen. Ik ben er klaar mee.



Bij Livit orthopedie draait alles om vrijheid in beweging.

Wij adviseren u graag over onze pols - en handoplossingen zoals onze **nieuwe zilverortheselijn "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

TERRUGBLIK OP DE ALV 2024

We kunnen terugkijken op een rustig en lange Algemene Jaarvergadering van 2024, waardoor de lengte van de vergadering de BINGO is komen te vervallen. Deze is nu gepland op 23 mei a.s. De vergadering werd goed geleid door onze oud voorzitter Ron van Rooijen. Hij heeft alles goed uitgelegd waaronder de financiën. Zijn advies en hulp was welkom voor het bestuur. Een belangrijk besluit was dat de tarieven omhoog gaan.

VASTGESTELD TARIEVEN WORDEN PER 1 JUNI 2024:

1x sport/bewegen per week zijn de maandkosten:	
1x hydrotherapie per week:	€ 23,00 per maand
1x yoga per week:	€ 30,00 per maand
1x medische fitness per week:	€ 30,00 per maand
1x Sportgroep (sport + hydrotherapie)	€ 30,00 per maand
2x sport/ bewegen per week zijn de maandkosten:	
2x hydrotherapie per week:	€ 40,00 per maand
1x medische fitness per week:	€ 30,00 per maand
1x medische fitness + 1x hydrotherapie per week:	€ 47,00 per maand
1x yoga + 1x hydrotherapie per week:	€ 47,00 per maand
3x sport/ bewegen per week zijn de maandkosten:	
3x hydrotherapie per week:	€ 60,00 per maand
1x medische fitness + 2x hydrotherapie per week:	€ 67,00 per maand
1x yoga + 2x hydrotherapie per week:	€ 67,00 per maand

Bewegen met artrose

Juist bij artrose is regelmatig bewegen belangrijk. Mensen met artrose die regelmatig bewegen hebben betere vooruitzichten dan mensen die dat niet doen. Bewegen houdt uw gewrichten soepel en zorgt ervoor dat uw spierkracht op peil blijft. Een goede spierkracht helpt overbelasting van gewrichten te voorkomen. Regelmatig bewegen is daarnaast ook goed voor uw algemene gezondheid.

U kunt op vele manieren bewegen; zelf of in groepsverband. In het algemeen zijn alle beweegvormen waarin veelzijdig wordt bewogen goed. Goede activiteiten zijn bijvoorbeeld wandelen, fietsen en activiteiten in het water. Ook golf, tai-chi of activiteiten in een fitnesscentrum zijn heel geschikt voor mensen met artrose. Vraag uw fysiotherapeut of oefentherapeut advies hierover.

1. Zwemmen

Zwemmen belast de gewrichten niet en is daarom een hele goede activiteit voor mensen met artrose. De weerstand van het water kan goed zijn voor uw spierkracht en stabiliteit.

2. Fietsen

Fietsen op vlak terrein of op een hometrainer is vaak een prima activiteit voor mensen met artrose in de knieën of heupen, omdat het niet te zwaar is voor uw gewrichten.

3. Wandelen

Wandelen op een vlakke, zachte ondergrond is meestal niet te zwaar voor de gewrichten en tegelijkertijd is het goed voor uw algehele conditie.

4. Tai Chi

Tai Chi is een vorm van lichaamsbeweging waarbij u langzame, vloeiende bewegingen maakt die helpen om de spieren te versterken en de balans te verbeteren zonder dat het de gewrichten overbelast.

5. Yoga

Yoga bevordert uw flexibiliteit, kracht en balans zonder de gewrichten te veel te belasten.

6. Pilates

Pilatesoefeningen kunnen helpen bij het versterken van de spieren rond de gewrichten en het verbeteren van de stabiliteit.

7. Aquagym

Aquagym is gymnastiek in het water. Door het water voelt u zich lichter en worden uw gewrichten tijdens de oefeningen niet zwaar belast. Ideaal voor mensen met artrose.

Bron: st. Maartenskliniek

<https://www.maartenskliniek.nl/artikelen/bewegen-met-artrose>



**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.onderons.nl

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





Hardlopen met fibromyalgie: hier moet je op letten

Op de juiste manier hardlopen kan helpen, maar je lichaam moet het wel toelaten. Vind je hardlopen te heftig? Er zijn nog veel meer manieren van bewegen met fibromyalgie.

Kun je hardlopen met fibromyalgie?

Je kunt de klachten verminderen door te bewegen in combinatie met voldoende rust, maar of je kunt hardlopen verschilt per individu. Zo is het volgens ReumaNederland belangrijk om met je behandelend arts te bespreken of je conditie en gewrichten het toelaten om te gaan hardlopen. Heb je bijvoorbeeld veel last van je heupen, knieën, enkels en voeten? Dan kan hardlopen extra belastend zijn. Hetzelfde geldt als je overgewicht hebt.

Waar moet je opletten bij hardlopen met fibromyalgie?

Kun je beginnen met hardlopen? Dan is het belangrijk om je te laten adviseren en begeleiden door een specialist. Kies ook voor goede hardloopschoenen die door een specialist of podotherapeut worden aangeraden. Begin vervolgens rustig en laat je lichaam wennen aan het hardlopen. Je kunt het beste hardlopen op bosgrond, gras of een atletiekbaan zodat je voldoende demping hebt voor je gewrichten. Wees alert op pijn tijdens of na het hardlopen en luister goed naar je lichaam. Verder is het belangrijk om elke training een warming-up en cooling-down te doen, voldoende te drinken, snelle afkoeling van je lichaam te voorkomen, voldoende rust te nemen (2-3 dagen) en te zorgen voor voldoende afwisseling.

Bron; Reuma.nl, geplaatst op 03-05-2024-Categorie: Nieuwsitem



Zorg goed voor uw voeten

Maak een afspraak voor een **gratis voetcheck**

Onze voetzorg 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.pendersvoetzorg.nl

Penders Voetzorg
Beweeg je vrij

Nieuwe parkeergids gehandicaptenparkeerplaatsen



Met een gehandicaptenparkeerkaart mag je op drie soorten gehandicaptenparkeerplaatsen jouw auto parkeren. Daarnaast mag je parkeren op plaatsen waar het bord 'Verboden te parkeren' staat. Ook kun je soms gratis parkeren op een gewone parkeerplaats op straat. Op sommige parkeerplaatsen moet je een parkeerschijf gebruiken. De regels zijn te lezen op de site van de overheid, zie de link hieronder.

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/verkeersveiligheid/vraag-en-antwoord/waar-mag-ik-met-een-gehandicaptenparkeerkaart->

Nieuwe parkeergids

Er is nu een nieuwe parkeergids te krijgen. Omdat de gemeentelijke indelingen en daarmee ook de parkeerregels behoorlijk zijn veranderd (nu nog 342 gemeenten) was het dringend noodzakelijk ook de parkeergids te vernieuwen. Dat is met grote zorgvuldigheid gedaan. De oude gids is hiermee vervallen. De nieuwe gids loopt (het betreft hier de gemeentelijke indeling) tot 01-01-2028.

Website Parkeren zonder zorgen

Om de komende vier jaar deze parkeergids up to date te blijven houden is er een website. Door middel van de nieuwsbrieven wordt je geïnformeerd over wijzigingen in de regelgeving.

Door de explosieve stijging van de drukkosten, papier, inkt, lay-out en ontwerpkosten en niet vergeten de stijgende portokosten (hiervan is maar een gedeelte doorberekend) is de prijs enigszins aangepast. De prijs van de gids is nu €14,95 inclusief verzendkosten en betalen na ontvangst.

Je kunt de nieuwe parkeergids bestellen per mail: parkeergids@gmail.com.

Bronnen: Reuma magazine & de site van de Rijksoverheid

Miranda & Stefanie onze nieuwe vrijwilligers

Sinds mei zijn wij actief voor RPV Delft. Wij Miranda Baak en Stefanie ter Laak zullen ons eerst bezig houden met sociale media.

Ik (Stefanie) ben 35 jaar, heb verschillende aandoeningen waardoor ik chronische pijn heb, zoals fibromyalgie en Sjögren.

Ik heb mij 8 jaar ingezet voor de FES (fibromyalgie en samenleving). Hier heb ik verschillende dingen gedaan zoals, lotgenotencontact (ontmoeten), sociale media, coördinator regio West, cursus begeleider sterk met pijn (de pr), voorlichting en beurzen.

Na 8 jaar was het tijd om iets anders te gaan doen. Ik zet me nu in voor Stichting Pijn-Hoop, cliëntenbelang Amsterdam en RPV Delft.

Mijn naam is Miranda Baak, 56 jaar, woon in Nieuw Vennep. Van jongs af aan heb ik chronische pijnklachten. ME-cvs, rugklachten, migraine, Fibromyalgie.

Ik ben 11 jaar geleden gestart als vrijwilliger bij FES (Fibromyalgie en Samenleving).

Eerst als begeleider lotgenotencontact, omdat ik zelf weet hoe belangrijk het is om erkenning en herkenning te vinden bij mensen die met dezelfde chronische pijnklachten moeten leren omgaan. Later als Coördinator regio West, Beurzen en Voorlichting, cursus begeleider Sterk met Pijn (de PR) en Inwerken nieuwe vrijwilligers.

De afgelopen 8 jaar heb ik samengewerkt met mijn collega Stefanie.

En zijn we nu beiden toe aan nieuwe uitdagingen.

Ook ik zet mij sinds dit jaar in voor Stichting Pijn-Hoop en bij Cliëntenbelang Amsterdam in het platform Mantelzorg en Chronisch pijnpatiënten. Ik kijk ernaar uit om voor RPV Delft me samen met Stefanie bezig te gaan bezighouden met de Social Media. Een mooie nieuwe uitdaging...

Groetjes

Miranda en Stefanie





Ervaar ons sportaanbod met twee gratis proeflessen!



SPORTEN EN BEWEGEN OP MAAT

RPV Delft is een vereniging voor mensen met een fysieke aandoening en/of een chronische ziekte. De lessen worden wekelijks gegeven onder professionele begeleiding. Hierdoor houden de deelnemers hun conditie, kracht en soepelheid op peil.

SPORTAANBOD

- Sport en spel
- Medische fitness
- Hydro groep
- Yoga groep (evt. op stoel)

Alle beweegactiviteiten vinden plaats bij Basalt Revalidatie, Reinier de Graafweg 1 te Delft.

AANMELDEN OF MEER INFORMATIE?



www.rpvdelft.nl



secretaris.rpvdelft@gmail.com

