



Colofon bestuursleden en vrijwilligers RPV Delft

Voorzitter

Vacant

Penningmeester

Ruud Langeree, T: 06-31777009
penningmeesterrpvdelft@gmail.com

Secretaris

Ada Polko-van den Berg
T: 06-55395363
secretaris.rpvdelft@gmail.com

Ledenadministratie

Piet Voogt
ledenadm.rpvdelft@gmail.com

Coördinator beweeggroepen

Piet Voogt T: 070-3962834
coördinator.rpvdelft@gmail.com
Barry Jansen T: 06-46725552

Leden

Monique Trompert
Kathinka Eekhout

Gegevens RPV Delft

bankrekening:
NL49RABO0170733335
t.n.v.Reumapatiëntenvereniging
Regio Delft

Postadres:

t.a.v. A. Polko-vd Berg
Martinus Nijhofflaan 666,
2624 MH DELFT

Vrijwilligers

Suze en Harry Gijselhart
Ron van Rooijen
Joke Voogt, Anja Wiegel
Karin Mulder

Van de secretaris

Dit is de eerste nieuwsbrief nieuwe stijl. U weet welke maatregelen we hebben moeten nemen om de RPV Delft financieel gezond te houden. We hebben drie hydrogroepen op moeten zeggen om kosten te besparen. Een aantal leden van deze hydrogroepen heeft opgezegd. Dat vinden wij erg jammer. Zodra het aantal leden het toelaat zullen we weer proberen om het aantal hydrogroepen uit te breiden.

Weet u een activiteit waar u de RPV mee zou kunnen helpen dan horen wij dit graag.

Deze nieuwsbrief zal 1 maal per kwartaal verschijnen. Misschien wilt u helpen met het opstellen van de nieuwsbrief of heeft u iets wat u wilt publiceren? Neem dan gerust contact met ons op via;

redactie.rpvdelft@gmail.com

Afgelopen donderdag 28 november hebben we de gebruikelijke Sinterklaas-bingo gehouden. Er waren veel leden en sommigen hadden ook een introducee meegenomen. Het was een gezellige bingo die gedraaid werd door Ron van Rooijen. De prijzen werden uitgedeeld door Harry Gijselhart.

inhoudsopgave nieuwsbrief

- Colofon bestuur
- van de secretaris

- pennenvrucht van een bestuurslid
- open plekken beweeggroepen

- Donatie Plusmarkt
- Tarieven 2024

- Vrouwen pikken het niet langer

- RPV folder
- Donatie





DONATIE VANUIT FLESSENAUTOMAAT

Plusmarkt Van Leeuwen in Den Hoorn heeft een actie waarbij het emballagegeld gedoneerd kan worden aan een goed doel. Een van de leden heeft dit voor de RPV aangevraagd en dit is ook toegewezen. Het bedrag wat is opgehaald bedraagt € 213,95. De RPV is hier erg blij mee en dankt de donateurs van Den Hoorn.

TARIEVEN BEWEEGGROEPEN PER 1 JANUARI 2025



De tarieven van de beweeggroepen zullen per 1 januari 2025 worden verhoogd.

- Fitnessgroep (1uur) zal worden verhoogd
van € 30,00 naar € 35,00
- Hydrogroepen (0.5u) zullen worden verhoogd
van € 23,00 naar € 25,00
- Sportgroep (1,5u incl.hydro) zal worden verhoogd
van € 40,00 naar € 45,00



Afgelopen week hebben Miranda de Baak en Stefanie ter Laak aangegeven dat zij stoppen als vrijwilliger bij de RPV. Dit in verband met drukke werkzaamheden.

Wij wensen hen veel geluk en succes in de toekomst.



KOM NAAR DE NIEUWJAARSRECEPTIE

OP ZATERDAG 25 JANUARI VAN 14 TOT 16 UUR

WEL VRAGEN WIJ U OM U OP TE GEVEN I.V.M. INKOOP.

Dit kan via

1. Het secretariaat; secretariaat.rpvdelft@gmail.com
2. Kathinka Eekhout; tel of whatsapp; [06-13173603](tel:06-13173603)

Locatie is nog niet bekend;
In januari 2025 zullen we u hier meer over vertellen.



PENNENVRUCHT VAN EEN BESTUURSLID

We moesten echt een ander bed, dat wisten we al een tijd. Ik wilde vooral een bed dat breder is dan ons huidige bed.

En ik had bedacht dat ik dan ook een groter dekbed nodig heb. In het laatste kon mijn man zich ook vinden. Dus ondertussen slapen we onder een lits-jumeaux dekbed. Een 4 seizoenen. Tot zover ging het best goed.

Maar een nieuw bed, dat ging niet zonder slag of stoot. Ik wilde een bed van 1 meter 60, liever nog van 1 meter 80. Mijn man vindt 1 meter 40 prima. Wat ik helemaal begrijp. Hij heeft ruimte zat... ik niet. Ik wil ook ruimte. Waar wij vroeger ook een prima nachtrust hadden samen in een 1 persoons bed, wil ik, nu ik ouder word, gewoon meer ruimte.

Het volgende probleem was het matras. Ik wist niet dat er zoveel verschillende matrassen zijn. Matrassen voor zij-slapers, buik-slapers, rug-slapers. Matrassen die jouw lichaamstemperatuur reguleren. Harde matrassen, zachte matrassen. En nog veel meer. Dus hebben we een aantal weken in heel veel winkels heel veel bedden bekeken. En op heel veel matrassen gelegen. Ik heb grote twijfels over het nut daarvan. Ik weet niet hoe andere mensen dat doen maar ik voel mij zeer ongemakkelijk en lig als een plank op zo'n bed met een verkoper aan het voeteneind, druk bezig met aantekeningen. Maar, echt waar, we hebben een bed gekocht. Van 1 meter 80 breed en zo hoog dat ik bijna een trapje nodig heb.

En omdat we steeds enthousiaster werden, hebben we ook meteen 2 nieuwe kussens gekocht. Die konden we meteen meenemen. En ze blijken iedere euro waard. Zo fijn zijn ze. Ik kan alleen maar hopen dat het bed net zo fijn is als de kussens. Want we zijn een klein fortuin armer. Maar ik kan niet wachten totdat het bed bezorgd is. Want een vooruitgang is het, daar ben ik van overtuigd.

Als u dit leest slapen we al een poosje in het nieuwe bed en het is nog veel beter dan wij hoopten.



 Open plaatsen beweeggroepen per 01-01-2025			
beweeggroep.	dag	tijd	vrije plekken
Hydrogroep	maandag	17.00 tot 17.30u	0
	maandag	17.30 tot 18.00u	4
Reuma Fitnessgroep (voorheen MTT)	dinsdag	17.00 tot 18.00u	3
Hydrogroep	woensdag	17.30 tot 18.00u	3
		18.00 tot 18.30u	3
		18.30 tot 19.00u	7
		19.00 tot 19.30u	1
Hydrogroep	vrijdag	17.30 tot 18.00u	3
		18.30 tot 19.00u	4
		19.00 tot 19.30u	5
Reuma sportgroep	vrijdag	18.00 tot 19.30u	5

Vrouwen pikken het niet langer: “ Waarom wordt onze pijn niet serieus genomen?”

Geplaatst op 21-11-2024/Bron: De Wereld van Morgen/FES



‘Het hoort erbij.’ Het is een veelgehoorde reactie op gezondheidsklachten van vrouwen, zoals pijn bij het plaatsen van een spiraaltje, menstruatieklachten of ongemakken rond de (peri)menopauze. Daarnaast worden veel ziektes of beperkingen bij vrouwen over het hoofd gezien. Hoe kan het dat de ervaringen van vrouwen nog steeds worden omgeven door mysteries en taboes?

In de Verenigde Staten en Nederland hebben gezondheidsinstituten nieuwe richtlijnen ontwikkeld voor het plaatsen van een spiraaltje. Na veel media-aandacht, lijkt er langzaam meer begrip te zijn voor de hevige pijn die vrouwen kunnen ervaren tijdens deze ingreep.

Hier krijgen vrouwen nog altijd het advies om enkel een pijnstiller vooraf te nemen. Plaatselijke verdoving zou namelijk niet nodig zijn voor zo’n ‘kleine ingreep’. “Een prikje doet meer pijn dan het zetten van de spiraal zelf”, stelt de woordvoester van de Vereniging voor Gynaecologie in een [artikel](#) van De Standaard.

Weinig begrip voor pijn bij vrouwen, veel vrouwen ervaren dat anders. Ze trekken aan de bel en geven aan dat de pijn bij het plaatsen van een spiraal niet normaal is. In de Verenigde Staten was er begin dit jaar een trend onder jonge vrouwen om zichzelf te filmen tijdens de ingreep en hun ervaringen te delen op sociale media. Toch lijken ze niet altijd serieus genomen te worden, want zo lijkt de hoofdgedachte nog steeds te zijn: hoe pijnlijk kan zo’n ingreep nou écht zijn? De grote media illustreren dit in hun titels:

Pijn bij vrouwen lijkt structureel geminimaliseerd te worden. Vooral als het gaat om klachten die specifiek zijn voor een lichaam met een baarmoeder, krijgen we nog te vaak opmerkingen te horen als ‘[leer er maar mee omgaan](#)’ of ‘even doorbijten’.

Om ons heen hoor je verschillende horrorverhalen over het zetten van een spiraaltje. Zo omschreef een vriendin het als “de ergste pijn die ik ooit heb gevoeld”, terwijl een collega drie maanden na het zetten nog dagelijks last had van hevige buikpijn. “De dokter vertelde me dat dit normaal was en dat ik maar een pijnstiller moest nemen.”

Ook menstruatieklachten zitten nog te vaak in de taboesfeer. Wanneer meisjes of vrouwen hevige pijn tijdens hun menstruatie melden, wordt dit vaak in eerste instantie afgedaan als iets normaals. Hierdoor wordt er ook maar weinig onderzoek naar gedaan, waardoor meisjes en vrouwen met pijn tijdens de menstruatie nog altijd te horen krijgen dat ze er maar mee moeten leven.

Hevige pijn tijdens de menstruatie wordt in eerste instantie afgedaan als iets normaals

Zo heeft het gebrek aan interesse voor pijn tijdens de menstruatie, en de ervaringen van vrouwen in het algemeen, bijvoorbeeld geleid tot de onwetendheid rondom de ziekte [endometriose](#).

Hevige menstruatiekrampen zijn namelijk een symptoom van de pijnlijke baarmoeder-aandoening endometriose. Aangezien artsen deze pijn niet serieus nemen duurt het gemiddeld wel zeven tot tien jaar voordat vrouwen de diagnose krijgen. Dit terwijl endometriose bij wel een op de tien vrouwen voorkomt. Dat zijn dus zeven tot tien jaren met elke maand hele hevige pijn die niet serieus wordt genomen en waar geen remedie voor lijkt te zijn.



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

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

AANMELDEN OF MEER INFORMATIE?



www.rpvdelft.nl



[secretaris.rpvdelft@
gmail.com](mailto:secretaris.rpvdelft@gmail.com)



RPV DELFT
wenst u een fijne feestdagen en een

