

# NIEUWSBRIEF



## Colofon bestuursleden en vrijwilligers RPV Delft

### Voorzitter

Vacant

### Penningmeester

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

### Secretaris & Ledenministratie

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

### Coördinator beweeggroepen

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

### Algemeen bestuursleden

Monique Trompert  
Kathinka Eekhout

### Vrijwilligers

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

### Gegevens RPV Delft

bankrekening: NL49RABO0170733335  
t.n.v. RPV Regio Delft  
Postadres: Martinus Nijhofflaan 666  
2624 MH Delft

## VAN DE SECRETARIS

Alle werkzaamheden voor de jaarvergadering van 3 april zijn achter de rug. Hiermee heb ik ook de bijkomende stress weer gedag gezegd. We konden zo'n 25 leden verwelkomen en daarmee hadden we genoeg leden die akkoord gingen met de voorgestelde begroting van de penningmeester. Na afloop van de vergadering op 3 april was er een gezellige bingo.

Volgend jaar bestaat de vereniging 40 jaar. Het komende jaar gaan we gebruiken om daar een goed jubileum van te maken.

Iedereen die te maken krijgt met examens van (klein)kinderen wensen we veel wijsheid en geduld. Het lijkt weer een mooie zomer te worden. Ook de RPV gaat een paar weken met vakantie.

**Voor alle beweeggroepen geldt dat er  
geen lessen zijn van  
26-07-2025 tot en met 24-08-2025  
Week 31 tot en met week 34**

Zoals in de vorige ALV afgesproken gaat dit jaar de jaarcontributie die in mei wordt afgeschreven naar € 30,-.

**Het bestuur en vrijwilligers van de RPV wensen  
iedereen een hele mooie zomer en een fijne  
vakantie.**

Ada Polko  
Secretaris RPV





|  <b>Open plaatsen beweeggroepen<br/>per 15-04-2025</b> |          |                  |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|------------------|
| beweeggroep.                                                                                                                            | dag      | tijd             | vrije<br>plekken |
| Hydrogroep                                                                                                                              | maandag  | 17.00 tot 17.30u | 0                |
|                                                                                                                                         | maandag  | 17.30 tot 18.00u | 0                |
| Reuma Fitnessgroep (voorheen MTT)                                                                                                       | dinsdag  | 17.00 tot 18.00u | 1                |
| Hydrogroep                                                                                                                              | woensdag |                  |                  |
|                                                                                                                                         |          | 17.30 tot 18.00u | 0                |
|                                                                                                                                         |          | 18.00 tot 18.30u | 0                |
|                                                                                                                                         |          | 18.30 tot 19.00u | 2                |
|                                                                                                                                         |          | 19.00 tot 19.30u | 0                |
| Hydrogroep                                                                                                                              | vrijdag  | 17.30 tot 18.00u | 0                |
|                                                                                                                                         |          | 18.30 tot 19.00u | 2                |
|                                                                                                                                         |          | 19.00 tot 19.30u | 6                |
| Reuma sportgroep                                                                                                                        | vrijdag  | 18.00 tot 19.30u | 3                |

## Opzeggen beweeggroepen

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

Daarom hier alles op een rijtje.

Als je je beweeggroep(en) wilt opzeggen stuur je een email naar de beweegcoördinator ([coördinator.rpvdelft@gmail.com](mailto:coördinator.rpvdelft@gmail.com)), uiteraard kun je dit ook telefonisch bij de coördinator opzeggen. De coördinator zorgt dan dat je uitgeschreven wordt bij de beweeggroep. De opzegtermijn is 1 maand. Wil je ook je lidmaatschap van de vereniging 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.



# **Hierbij een terugblik van de afgelopen periode na de Zomerstop 2024**

**Hierbij nogmaals het verslag van de beweeggroepen aangevuld met een kijkje in 2025**

In deze afgelopen periode hebben wij samen met de bestuursleden gezocht naar oplossingen om de continuïteit van de oefengroepen gelijk te houden aan vorig jaar.

Zoals u weet zijn door het wegvallen van de subsidie van ReumaNederland de financiën van de vereniging flink onderdruk komen te staan.

Hierdoor hebben wij naar aanloop van de winterstop gekeken naar de bezetting van de groepen Hydrotherapie en Yoga.

Wij hebben bekeken hoe de kosten gedrukt kunnen worden, zodat de vereniging levensvatbaar blijft voor de toekomst.

Als we zo bleven doorgaan zou de vereniging ophouden te bestaan, de kosten waren te hoog voor het aantal uren die wij gebruikten in het zwembad.

Wij kregen de groepen niet gevuld met het aantal leden dat wenselijk is voor het verdere bestaan van de vereniging.

Hierdoor zijn wij vanaf oktober en november de groepen gaan monitoren op bezetting.

Dat heeft tot gevolg gehad dat er 3 groepen, dus anderhalf uur per week, geschrapt moesten worden, en de Yoga moest gaan stoppen.

Dit gegeven hebben we tegen het financieel overzicht gehouden en dit gaf toen een gezonder beeld om verder te gaan met de vereniging.

En zo zijn we in 2025 beland met 3 beweeggroepen minder per week voor hydrotherapie. Best spannend om deze actie te doen en te vragen of leden naar een andere tijd of dag willen omschakelen.

Maar al met al zijn de Hydrotherapie groepen redelijk tot goed bezet en komen er nieuwe leden bij die weer helpen om de vereniging gezonder te maken. Dit komt ook doordat nu andere mensen met lichamelijke beperkingen en/of chronische ziekte, lid mogen worden van de vereniging.

Wij zijn blij dat de beweeggroepen nu weer functioneren en het ledenaantal langzaam maar zeker in de lift zit. We zien de toekomst weer met een goed gevoel tegemoet. We hopen er samen met u weer een mooi en sportief jaar van te maken.

Groet, Piet Voogt en Barry Jansen (beweegcoördinatoren RPV-Delft)

## Activiteitenkalender 2025

**Zaterdag 21-06-2025,**

- **Midzomerborrel**

U kunt zich opgeven voor 15 juni  
locatie: Nog nader te bepalen

**Zaterdag 27-09-2025,**

- **Najaars Pub-quiz,**

Wie heeft zin om mee te helpen met de  
voorbereiding?

**Donderdag 27-11-2025**

- **Sinterklaasviering met Bingo**



## Onderzoek naar colchicine bij artrose

Bart van den Bemt schreef er al over in ReumaMagazine: naast het ontwikkelen van nieuwe geneesmiddelen lopen er verschillende onderzoeken die kijken of bepaalde geneesmiddelen die al worden gebruikt voor een andere indicatie, ook helpen bij artrose. Nu gaat het onderzoek naar colchicine bij artrose echt beginnen!

“We zijn heel hoopvol nu de ECHO trial (colchicine ter behandeling van knie- en heupartrose) binnenkort van start gaat!”, meldt reumatoloog Calin Popa van de Sint Maartenskliniek. “We kijken er naar uit om een uniek onderzoek op te zetten in Nederland dat aan het eind een sterk bewijs zou leveren voor een betaalbare effectieve en veilige behandeling voor artrose. En dus heel goed nieuws zou brengen voor deze patiënten.”

### **Effect colchicine op knie- en heupvervangingen**

Op dit moment bestaan er nog geen geneesmiddelen die artrose kunnen vertragen of genezen. Bij artrose speelt een lichte vorm van ontsteking een rol. Colchicine - een medicijn dat al jaren gebruikt wordt voor jicht - kan deze ontsteking mogelijk remmen, wat een positieve invloed heeft op pijn en het dagelijks functioneren. Popa en zijn team hebben al eerder geobserveerd dat mensen die langdurig colchicine gebruikten minder vaak een knie- of heupvervangingsoperatie nodig hadden. Mensen met artrose in de knie of heup komen daarom in aanmerking voor dit vervolgonderzoek.

Het vervolgonderzoek kan van start gaan nu ZonMw in het kader van het ZonMw-programma Goed Gebruik Geneesmiddelen een subsidie heeft toegekend aan het vervolgonderzoek van reumatoloog Calin Popa naar colchicine als artrosemedicijn.

Colchicine is oorspronkelijk ontwikkeld bij jicht, maar blijkt mogelijk ook bij andere aandoeningen zoals artrose (en ook hart- en vaatziekten) effectief te zijn in het remmen van de ziekte. Bart van den Bemt meldde in zijn artikel dat er naast colchicine meer bestaande geneesmiddelen zijn waar men van vermoedt dat ze mogelijk ook bij artrose werken. Dit zijn bijvoorbeeld middelen bij suikerziekte, botontkalking en hoge bloeddruk.

“De toekomst zal ons leren welke middelen uiteindelijk veilig bij artrose kunnen worden gebruikt. Het is fijn te weten dat hard wordt gewerkt aan geneesmiddelen die artrose proberen af te remmen”, aldus hoogleraar Farmacie Bart van den Bemt.

Dit artikel kun je lezen in ReumaMagazine 2-2025.



**Bron: ReumaMagazine 2-25**

**FARMACIE 9 april 2025**

# Noot Taxibedrijf

Vanaf 1 januari 2024 werk ik parttime bij Noot Taxi Vervoer. Hiervoor werkte ik bij Aegon als Pensioen Specialist. Ik ben daar begonnen in 1988 en in het jaar 2022 ben ik gestopt bij Aegon. Na wat andere werkzaamheden dacht ik dat het wel leuk zou zijn om bij Noot nog wat uurtjes te gaan werken. Het rijden met een elektrische auto en het contact met de mensen die je



vervoert leek mij wel heel leuk om te doen. Zo gezegd en zo gedaan ben ik op 2 januari 2024 begonnen met het vervoer van de klanten. Het vervoer bestaat uit contractvervoer. Dit betekent dat wij op geplande tijden de mensen en kinderen ophalen en wegbrengen.

De WMO-vervoersvoorziening is bedoeld voor burgers die niet langer in staat zijn om hun vervoer, zoals reizen met auto, bus of trein, zelfstandig of met behulp van familie of vrienden te regelen. Hier kan bijvoorbeeld sprake van zijn bij iemand met een beperking (handicap) of psychische aandoening. Verder bestaat het werk ook uit leerlingenvervoer (vaak gedragsproblemen) die wij s' morgens vroeg ophalen van thuis en dan naar school brengen en vice versa.

De ritjes beperken zich niet alleen tot Den Haag maar ook het Westland, Rotterdam, Berkel, Berschenhoek, etc vallen onder de regio. Wat wel het werk pittig maakt op sommige tijden, zeker tijdens de spitsuren, is het verkeer. Nederland staat vol met auto's. Er is vaak geen doorkomen aan. Een voorbeeld: de rit van Maasland naar Den Haag duurt in de ochtendspits 3 kwartier en dan praat je over 23 km!

Toen ik begon met dit werk zei een chauffeur tegen mij "zet je verstand op 0 en maak je niet druk over het verkeer. En maak je ook niet druk als je ergens te laat komt. Je kan er tenslotte niks aan doen en het kost je je bloeddruk". Ik heb deze woorden meegenomen en het werkt. Rustig blijven is het belangrijkste om te doen. Zorg ervoor dat je de klanten op een leuke maar zeker veilige wijze naar de bestemming rijdt. De mensen zijn ook heel dankbaar. Ik hoor vaak de woorden ik ben zo blij met jullie.

Ruud Langeree

## Onderzoek naar de relatie tussen chronische pijn, trauma en psychologische flexibiliteit.

**Deelnemers gezocht.**  
**Voor een student aan de Open Universiteit zijn we op zoek naar deelnemers voor een online vragenlijst.**  
**Deelname aan de vragenlijst is volledig anoniem en duurt ongeveer 20–30 minuten.**



**Open Universiteit**

Doe je mee aan mijn onderzoek over het verband tussen chronische pijn en ingrijpende gebeurtenissen?

Ben jij iemand die te maken heeft met chronische pijn? Dan nodig ik je uit om deel te nemen aan mijn scriptieonderzoek. Jouw ervaring kan waardevolle inzichten opleveren die kunnen bijdragen aan een beter begrip van chronische pijn.



**Wat houdt deelname in?**

- Het invullen van een vragenlijst (ongeveer 20-30 minuten)

**Wanneer kun je niet deelnemen?**

- Je bent de Nederlandse taal niet machtig
- Geen beschikking tot internet
- Minder dan drie maanden last van pijn
- Wanneer de pijnstoornis migraine betreft
- Wanneer je bent gediagnosticeerd met (complexe) PTSS en/of in behandeling bent voor traumaklachten

**Wanneer kun je deelnemen?**

- Je bent tussen de 18 en 65 jaar oud
- Je kunt goed Nederlands lezen
- Je hebt beschikking tot internet
- Wanneer je langer dan drie maanden last hebt van een chronische pijnstoornis. Voorbeelden hiervan zijn: fibromyalgie, artritis, ehlers-dahnlos syndroom, RSI, whiplash, CRPS, chronische nek-, rug-, bekken- of kaakpijn. Je kunt ook deelnemen als je last hebt van een andere chronische pijnstoornis



**Geïnteresseerd?**  
 Neem contact op via [indra.blokdijk@student.ou.nl](mailto:indra.blokdijk@student.ou.nl) voor meer informatie

Je kunt ook direct deelnemen via onderstaande QR-code:



Link naar de vragenlijst:

<https://o4u.ou.nl/nl/chronische-pijn-en-ingrijpende-gebeurtenissen>

## Kleedhokjes zwembad Basalt

Als bestuur krijgen wij klachten van leden dat zij geen gebruik van de kleedhokjes kunnen maken omdat deze al in gebruik zijn als zij komen om zichzelf om te kleden.



**Wij benadrukken hiermee dat het niet de bedoeling is om uw kleding in het kleedhokje te laten hangen maar uw kleding in de daarvoor bestemde kluisjes op te bergen of in de kleedruimte op de haakjes te hangen.**  
**Tassen kunnen eventueel in het zwembad aan de kant worden neergezet.**

## **Korting van Basalt op de parkeerkosten**

Zoals u weet krijgen onze leden een korting van Basalt voor de parkeerkosten.

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

Om hier gebruik van te kunnen maken moeten wij als bestuur uw gegevens doorgeven aan Basalt, waardoor zij de korting kunnen verwerken. Hiervoor hebben wij het volgende nodig:

Uw naam

Uw beweeggroep met het tijdstip

Uw kenteken

Alsmede uw toestemming om deze gegevens te mogen verstrekken aan Basalt. Basalt zal deze gegevens registreren zodat het systeem u de korting kan geven.

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

De huidige parkeertarieven kunt u vinden op de website van Basalt:  
<https://basaltrevalidatie.nl>

## **TARIEVEN BEWEEGGROEPEN 2025**

- Fitnessgroep (1uur) € 35,00
- Hydrogroepen (0,5u) € 25,00
- Sportgroep (1,5u incl. hydro) € 45,00

