

NIEUWSBRIEF



VAN DE SECRETARIS

Over 4 weken stoppen de lessen en is er een zomerstop. Er zijn al leden op vakantie, op de lessen ga je dit toch al merken. Voor iedereen hier nogmaals de precieze datum van de zomerstop

**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**

Het bestuur heeft geprobeerd om dit jaar een soort afsluiting te houden in de vorm van een midzomerborrel op 21 juni. Deze is niet doorgegaan omdat er zich maar 7 leden hadden aangemeld. Dit zijn te weinig mensen om een bijeenkomst te organiseren. Voor de leden die dit proberen te organiseren is dit erg frustrerend.

We zijn nu een pubquiz aan het voorbereiden voor 27 september 2025. De locatie zal, indien vrij en te huren, wijkcentrum de Vleugel zijn. Als hier wederom te weinig aanmeldingen voor zijn dan zullen de bijeenkomsten niet vaak meer georganiseerd worden. Er gaat heel veel tijd en moeite in zitten en dan komt er niemand.



Om met iets positiefs te eindigen: de kledingkuisjes in het zwembad van Basalt zijn weer voorzien van sleuteltjes. Meer hierover verderop in de nieuwsbrief.

Ada Polko, Secretaris RPV

Colofon bestuursleden en vrijwilligers RPV Delft

Voorzitter

Vacant

Penningmeester

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

Secretaris & Ledenadministratie

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



TARIEVEN BEWEEGGROEPEN 2025

Hydrogroepen (0,5u) € 25,00

Fitnessgroep (1 uur) € 35,00

Bewegen in de zaal (1,5u incl. Hydro) € 45,00

Opzeggen beweeggroepen & lidmaatschap vereniging

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), 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 uiterlijk in november. Wij zorgen dan dat alles in orde komt.



OPEN PLAATSEN BEWEEGGROEPEN PER 01-06-2025

Beweeggroep	Dag	Tijd	Vrije Plekken
Hydrogroep	Maandag	17.00 tot 17.30u 17.30 tot 18.00u	0 0
Reuma Fitnessgroep	Dinsdag	17.00 tot 18.00u	0
Hydrogroep	Woensdag	17.30 tot 18.00u 18.00 tot 18.30u 18.30 tot 19.00u 19.00 tot 19.30u	0 2 1 0
Hydrogroep	Vrijdag	17.00 tot 17.30u 17.30 tot 18.00u 18.00 tot 18.30u	0 1 2
Reuma zaal beweeggroep	Vrijdag	18.00 tot 19.30u	4



**HET BESTUUR VAN RPV DELFT WENST
ALLE LEDEN EEN HEERLIJKE VAKANTIE**

PENNENVRUCHT VAN EEN BESTUURSLID

In April zijn wij een weekend naar Limburg geweest. Naar Arcen om precies te zijn. We hadden het badhotel geboekt met ontbijt. Het hele weekend hadden wij toegang tot de thermaalbaden. Binnen- en buitenbaden met water uit eigen bron op bijna 900 meter diepte. Temperatuur van het water is tussen de 35 en 38 graden. Verwen je belaste spieren in de whirlpools en met de onderwaterstraalmassages of stap onder de waterval en voel hoe ontspannend het stromende water is. Lekker voor je nek en schouders.

Ook zijn er, tegen betaling, verschillende behandelingen voor gezicht en lichaam (voor de stoomcabines, kruidenbaden, infraroodsauna en zonnestudio betaal je een kleine toeslag).

Wij hebben dat weekend heel wat uurtjes rondgedobberd.



Het hotel en de kamer waren keurig. Uitgebreid ontbijt, goed restaurant en wat wij heel fijn vinden: koffie- en theefaciliteiten op de kamer.

Ook mochten wij gebruik maken van alle faciliteiten van het naastgelegen bungalowpark.

Wij hebben een lunch, rondleiding en proeverij gedaan bij de Hertog Jan brouwerij op fietsafstand van het hotel. Wij hadden fietsen gehuurd. Een absolute aanrader als je van een goed biertje houdt.

De dag erna zijn we naar de kasteeltuinen van Arcen gereden. Prachtig park met thematuinen en genoeg terrasjes om uit te rusten en te genieten van koffie en een lekker stuk Limburgse vlaai.

Wil je een weekend genieten van warme baden met mineraalwater uit eigen bron en wat ook nog alleszins betaalbaar is, dan is dit ons inziens een absolute aanrader.

REACTIE PARKINSON ALLIANTIE OP ONDERZOEK VERBAND TUSSEN GLYFOSAAT EN KANKER

Een grootschalig internationaal onderzoek laat een statistisch significant verband zien tussen glyfosaat en kanker. Het onderzoek wordt als baanbrekend gezien en stelt het omstreden middel glyfosaat (Roundup) opnieuw in zorgelijk daglicht. De vergunning voor het omstreden middel is in november 2023 met tien jaar verlengd, ondanks de vele zorgen van gerenommeerde wetenschappers wereldwijd over de relatie tussen glyfosaat, Parkinson en andere ziekten. In 2023 stelde een meerderheid van de Tweede Kamer dat het kabinet tegen de verlenging van het omstreden middel diende te stemmen. Ook andere lidstaten, waaronder Frankrijk en Duitsland, twijfelden over het verlengen van de vergunning. Uiteindelijk onthield Nederland zich van stemming, met daarbij de voorwaarde dat de vergunning zou worden ingetrokken als uit nieuwe wetenschappelijke inzichten blijkt dat het middel niet veilig is. Overigens voorziet de Verordening ((EU) 2023/2660) middels art. 30 reeds in een dergelijke 'noodremprocedure'.

Jan Lantink, voorzitter van de Parkinson Alliantie: "De Europese Commissie dient per direct de toelating van glyfosaat in de hele EU te staken. Er zijn al jaren zorgen en aanwijzingen vanuit de wetenschap over de gevaren van glyfosaat. Het is goed dat onderzoek nu uitwijst dat deze zorgen terecht zijn. Waar ik mij echt zorgen over maak is dat de wetenschap moet aantonen dat dergelijke pesticiden niet veilig zijn in plaats van dat producenten zelf moeten aantonen dat die middelen ondubbelzinnig veilig zijn. De bewijslast is nu omgekeerd en deze nieuwe ontwikkeling rondom glyfosaat laat zien dat daar zo snel mogelijk een einde aan moet komen."

bron: parkinson vereniging

13 juni 2025

VACCINATIE TEGEN GORDELROOS

Op 22 mei 2025 is bekend geworden dat het vaccin tegen Gordelroos in het landelijk vaccinatieprogramma wordt opgenomen. Dit voorkomt bij duizenden mensen, vooral ouderen, dat zij niet alleen geen gordelroos krijgen maar vooral niet de complicatie neuropathische pijn. Een helse pijn die moeilijk te behandelen is. De Stichting Pijn na Gordelroos die nog maar een paar maanden bestaat, heeft zich hier het afgelopen jaar heel sterk voor gemaakt met brieven naar de Tweede Kamer, brieven naar volksvertegenwoordigers en diverse PR-activiteiten om aandacht hiervoor te vragen. SWP heeft ruim een jaar geleden het initiatief genomen om voor deze complexe en pijnlijke aandoening een patiëntenorganisatie op te zetten. Dit gebeurde in samenwerking met een patiënte die deze helse pijn had gekregen na Gordelroos en een pijnbehandelaar. Er is nauw samengewerkt om tot een stichting en bestuur te komen. Met niet aflatende kracht en actie heeft dit bestuur kunnen realiseren dat er een vaccin wordt vergoed voor mensen boven 60 jaar. Dat is een enorme winst voor hen, want het voorkomt veel leed.



**Bron: website PijnenHoop/
artikel van Wilma Heeres**

BIJWERKINGEN EN MERKWISSEL VAN EEN MEDICIJN



Patiënten krijgen soms te maken met vervanging van een medicijn door een ander merk. Alle medicijnen in Nederland voldoen aan strenge eisen en kunnen veilig worden gebruikt. Vaak gaat de wisseling zonder problemen, maar soms ontstaan er klachten of wordt verandering in werkzaamheid ervaren.

Hulpstoffen

De kleur en vorm van een medicijn van een ander merk kunnen verschillen, wat verwarrend kan zijn voor patiënten. Ook kunnen er andere hulpstoffen in zitten. Hulpstoffen kunnen zelden zorgen voor overgevoelighedsreacties of klachten zoals misselijkheid, buikpijn of diarree. Meestal heeft een verandering van hulpstoffen nauwelijks gevolgen. Hulpstoffen zijn altijd goedgekeurd voor gebruik in voeding. Vaak zijn hulpstoffen ook voorzien van een E-nummer.

Biologische medicijnen en biosimilars

Biologische medicijnen werken op het immuunsysteem. Daarom kunnen ze bijwerkingen op het immuunsysteem geven, zoals infecties, reacties op de prikplek en overgevoelighedsreacties. Een biosimilar is een biologisch medicijn dat sterk lijkt op het originele medicijn, maar wordt gemaakt door een andere fabrikant. Omdat biologische medicijnen worden geproduceerd door levende cellen, zijn ze nooit helemaal hetzelfde, zelfs niet van hetzelfde merk. De werking en veiligheid van een biosimilar komen overeen met het originele biologische medicijn. Kleine verschillen in productiemethoden en hulpstoffen kunnen in theorie verschillen in bijwerkingen veroorzaken.

Overstappen tussen biologische medicijnen

Uit veel onderzoeken blijkt dat het veilig is om over te stappen van een biologisch medicijn naar een biosimilar. Hoewel er minder onderzoek is gedaan naar het overstappen tussen biosimilars, zijn er tot nu toe geen aanwijzingen voor veiligheidsproblemen gevonden. Sommige mensen ervaren wel klachten na het overstappen. Dit kan komen door reacties op bepaalde hulpstoffen of door verwachtingen, zoals angst of eerdere ervaringen.

ARTROSE

KOMT NIET DOOR GEWRICHTS SLIJTAGE



Artrose werd lang beschouwd als gewrichtsslijtage door veroudering, maar dat idee moeten we loslaten volgens hoogleraar experimentele reumatologie Peter van der Kraan. ‘Artrose hangt vooral samen met je biologische leeftijd.’ Hij vertelt erover in FysioPraxis, het vakblad voor leden van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie. Kraakbeen verdwijnt als je het niet belast.

Het denken over artrose als vorm van slijtage verandert de laatste jaren in rap tempo. Dat is mede dankzij het onderzoek van Peter van der Kraan en zijn team van het Radboudumc in Nijmegen. In FysioPraxis zegt hij: “Het begint nu duidelijk te worden wat artrose is vanuit evolutionair oogpunt. Maar je vindt het verhaal van artrose als slijtage overal terug. Sommige dokters vertellen het nog in de spreekkamer, omdat het dan makkelijk uit te leggen is. Maar normaal gebruik van de gewrichten leidt niet tot artrose; dat is een misvatting. Artrose werd altijd bekeken vanuit een mechanisch oogpunt. Je gebruikt je gewrichten, dus ze slijten. Maar we hebben aangetoond dat kraakbeen juist verdwijnt als je het níét belast.”

Bewegen kan artrose voorkomen

Het denken over artrose als slijtage kan mensen volgens de hoogleraar tegenhouden om te bewegen. Terwijl bewegen niet alleen kan helpen om symptomen tegen te gaan, maar ook om artrose te voorkomen.

Zo’n 1,6 miljoen Nederlanders heeft last van artrose. Artrose komt het vaakst in de knieën voor, gevolgd door heup en handen.

Het aantal mensen met artrose zal de komende decennia sterk stijgen. Onderzoekers weten dat het bot en kraakbeen in gewrichten bestaat uit levend weefsel dat zichzelf vitaal kan houden. Het lijkt erop dat het probleem bij artrose is, dat de balans daartussen op een gegeven moment blijvend verstoord raakt.

Waarom bewegen?

Starten met sporten is in de meeste gevallen ook starten met een actievere leefstijl. Een gezond besluit natuurlijk, maar hoeveel bewegen is nou genoeg en hoe zorg je ervoor dat je de juiste activiteiten doet en het ook vol blijft houden tot het een onderdeel van je leefstijl is. Want alleen zo blijf je ook duurzaam van de voordelen genieten, en die zijn er veel.

Waarom is bewegen belangrijk?

Je hoeft echt niet als een Olympisch atleet door het leven te gaan om baat te hebben bij lichaamsbeweging. Als je geregeld een flinke wandeling maakt, fietst of aan fitness doet, zijn 30 minuten per dag genoeg om je hart en longen beter te laten functioneren. Kinderen moeten minstens zestig minuten per dag bewegen. Ook minder uitgesproken sportieve vormen van lichaamsbeweging, zoals gewoon wandelen en werken in de tuin, zijn goed voor de gezondheid. Kortom: regelmatige lichaamsbeweging heeft veel voordelen! Wat zijn zoal de voordelen?

Je gaat je beter voelen, er beter uitzien, beter functioneren en wordt gezonder!

Regelmatig bewegen:

- geeft mensen meer energie;
- is goed voor het zelfbeeld;
- maakt omgaan met stress gemakkelijker;
- vergroot het uithoudingsvermogen;
- helpt tegen angstgevoelens en neerslachtigheid;
- zorgt ervoor dat je makkelijker in slaap valt en beter slaapt;
- is een prettige manier om iets samen met anderen te doen;
- is een goede gelegenheid nieuwe vrienden te maken;
- versterkt de spieren; zorgt voor verbranding van calorieën en helpt afvallen;
- houdt het lichaamsgewicht op peil;
- helpt tegen vreetbuien;
- draagt bij tot het kwijtraken van ongewenst lichaamsvet;
- bevordert de ontwikkeling van spierkwaliteit, waardoor het lichaam ook meer calorieën gaat verbranden;
- zorgt ervoor dat je productiever bent op het werk;
- maakt dat je zwaardere lichamelijke arbeid aankunt;
- vergroot het fysieke uithoudingsvermogen;
- verhoogt de spierkracht;
- zorgt voor een betere lichaamshouding;
- verbetert het coördinatievermogen;
- helpt botontkalking (osteoporose) voorkomen;
- vermindert het risico op hart- en vaatziekten en diabetes;
- helpt om de bloeddruk en de cholesterolspiegel te verlagen;
- stabiliseert het bloedsuikergehalte van diabetici;
- helpt de pijn verlichten bij artrose;
- is goed voor de geestelijke gezondheid en kan mensen helpen beter met stress en angstgevoelens om te gaan. Uit onderzoek is gebleken dat bij niet al te zware depressies lichaamsbeweging even effectief is als medicijnen;
- remt het geestelijke verouderingsproces af;
- kan bescherming bieden tegen de ziekte van Alzheimer.

Kleedhokjes zwembad Basalt



Wij hebben van Basalt bericht gekregen dat de lockers in de kleedkamers van het zwembad weer voorzien zijn van sleuteltjes. Basalt vraagt aan u om de sleuteltjes weer terug te hangen aan de lockers en als u die per ongeluk toch meeneemt naar huis deze weer terug te brengen.



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 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>

Pub Quiz



***zaterdag 27 september
16:00 tot 19:00 uur***

locatie: Buurthuis de Vleugel
min.3 en max.4 spelers per team
opgeven kan t/m 14-09-2025 via
whatsapp 06-13173603 of
Secretaris.rpvdelft@gmail.com

DEELNAME IS GRATIS