RPV DELFT
OPGERICHT OP 13 FEBRUARI 1986

4e KWARTAAL 2026

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
redactie.rpvdelft@gmail.com

Coördinator beweeggroepen

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

Algemeen bestuursleden

Monique Trompert
Desi Bokkers

Vrijwilligers

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

Gegevens RPV Delft

bankrekening: NL49RABO0170733335 t.n.v. RPV Regio Delft
Website: https://rpvdelft.nl
Postadres: Martinus Nijhofflaan 666
2624 MH Delft

VAN DE SECRETARIS

Dit is de laatste nieuwsbrief van 2026, het jaar is weer heel snel voorbij gegaan. Binnen de RPV is er dit jaar veel gedaan met relatief weinig mensen. Eind juni is er een interview gegeven aan radio Delft. Dit interview ging over het belang van bewegen voor iedereen en binnen de RPV in het bijzonder.

Afgelopen september zijn de fitnessgroepen op de maandagavond gestart. Vanaf deze plek heet ik deze nieuwe leden, en natuurlijk ook de andere nieuwe leden, welkom en veel sportplezier.



In februari bestond de RPV Delft 40 jaar, het bestuur wil dit niet voorbij laten gaan. We gaan dit vieren op 20 november van 17 tot 21 uur in Basalt. Het bestuur hoopt dat het voor iedereen een gezellige avond wordt.

TOT 20 NOVEMBER 2026

Ada Polko-van den Berg

Wat bewegen en sociaal contact voor je kan doen

Het is denk ik een jaartje of 14 geleden dat de fitness mij echt niet meer lukte met de fybromyalgie die ik heb.
Via de reumatoloog kwam ik bij het Sofia revalidatiecentrum (het huidige Basalt revalidatiecentrum) terecht bij de hydrotherapie. Dit werd ook het witte kaart zwemmen genoemd. Dit was twee keer in de week, heerlijk vond ik het. Leuke groepen, maar tot op de dag van vandaag vind ik alle groepen waar ik ben beland leuk. Toen Sofia stopte met de witte kaart ben ik met de dames die ik in kleedkamer zag en die ook het zwembad ingingen gaan praten.

Deze dames waren van de RPV Delft. Zij vertelden mij dat als je een vorm van reuma hebt je ook bij RPV lid kon worden. Zo gezegd zo gedaan. Wat was ik blij dat ik er mee door kon gaan, ook wederom een gezellig clubje.

In december 2018 moest ik geopereerd worden aan mijn nek, wat volgde was een maandenlang revalidatietraject.
Helaas ben ik niet meer de oude geworden. De fiets werd ingeruild voor een scootmobiel. Nu sjees ik lekker door heel Delft. Inmiddels heb ik ook de hydrotherapie weer opgepakt en ja hoor in 2020 ging de boel op slot door corona. Zo balen was dat.



Na een tijdje mochten we weer, Sofia was inmiddels Basalt gaan heten en lag een beetje dwars: zij leverden geen therapeuten meer. Het bestuur ging op zoek naar mensen die ons les wilden geven en naar EHBO'ers. Al met al is dat goed gelukt en gingen de lessen weer door.

Vervolg; Wat bewegen en sociaal contact voor je kan doen



Inmiddels zijn er weer andere mensen in de groep bijgekomen, maar het blijft oh zo gezellig. We kregen op de woensdag een hecht clubje en we delen lief en leed. In augustus 2024 heb ik een rugoperatie gehad met complicaties.

De dames van het hechte clubje kwamen me in het ziekenhuis opzoeken. Na een week verhuisde ik naar de Bieslandhof en ook daar kwamen ze mij opzoeken.
Na voor mij een veel te lange tijd kon ik eindelijk weer mee plonzen in het warme water. En tot op de dag van vandaag zou ik het niet willen missen. Inmiddels gaan we al een paar jaar met 'ons' clubje het zwemseizoen afsluiten met een hapje bij de Chinees, en ik hoop dat we dat nog heel lang blijven doen.
Linda van Olmen

VRAGEN OVER OBESITAS MEDICIJNEN BIJ REUMA EN ARTROSE



Afslankmedicijnen staan volop in de belangstelling. Inmiddels kijken onderzoekers ook of deze middelen iets kunnen betekenen voor mensen met artrose of ontstekingsreuma. Ook als er géén sprake is van overgewicht. Wat weten we daar inmiddels over?

Medicijnen als Ozempic en Mounjaro zijn vooral bekend als behandeling bij diabetes en ernstig overgewicht. Maar inmiddels wordt ook veel gesproken over de mogelijke voordelen van obesitasmedicijnen bij andere aandoeningen. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat deze middelen invloed hebben op ontstekingsprocessen in het lichaam. Kunnen deze medicijnen dan ook iets betekenen voor mensen met artrose of ontstekingsreuma? En hoe zit dat als je géén overgewicht hebt?

Bron: U vind het hele artikel en onderzoek u op de website van ReumaNederland /https://reumanederland.nl/nieuws/8-vragen-over-obesitasmedicijnen-bij-reuma-en-artrose?

De najaarsprikken komen eraan!

In het najaar krijgen veel mensen een uitnodiging voor de vaccinaties tegen griep, pneumokokken en/of corona. Voor mensen met reuma kunnen deze vaccinaties extra belangrijk zijn, omdat de ziekte of de medicijnen die worden gebruikt, de afweer kunnen beïnvloeden. Zoals bij elk vaccin kunnen ook na deze vaccinaties bijwerkingen optreden. In dit artikel vertelt Bijwerkingencentrum Lareb je daar meer over!

Wie krijgen een uitnodiging voor een vaccinatie?
Elk najaar worden er via de huisarts risicogroepen uitgenodigd voor de griepprik. Het gaat bijvoorbeeld om mensen ouder dan 60 jaar, mensen met een chronische ziekte of mensen met een verminderde afweer. Mensen ouder dan 70 jaar kunnen de coronavaccinatie halen. Dit geldt onder andere ook voor mensen van 50 t/m 69 jaar met een ziekte waarbij je ernstig risico loopt op corona en mensen die jonger dan 50 zijn en binnen de medisch hoog risicogroepen vallen. In 2026 ontvangen mensen geboren in het jaar 1966 en tussen 1948 en 1952 via hun huisarts een uitnodiging voor de pneumokokkenvaccinatie. Mensen die in aanmerking komen voor de pneumokokkenvaccinatie omdat ze in een medische risicogroep vallen, kunnen via hun behandelend arts de vaccinatie krijgen.

Veel voorkomende bijwerkingen
Bijwerkingen ontstaan meestal binnen één tot twee dagen na vaccinatie. Ze verdwijnen vanzelf binnen enkele dagen tot een week. Bijwerkingen die vaak voorkomen na de vaccinaties tegen griep, pneumokokken en corona zijn:

- hoofdpijn;
- reactie op de prikplek zoals pijn, roodheid, zwelling en warmte;
- gevoel van ziek zijn;
- vermoeidheid;
- spier- en gewrichtspijn;
- koude rillingen en koorts.

bijwerkingen centrumlareb

Deze veelvoorkomende bijwerkingen worden ook het meest bij Lareb gemeld.

Uitgebreide zwelling gevaccineerde ledemaat
Lareb ontvangt ook regelmatig meldingen van een uitgebreide zwelling van het gevaccineerde ledemaat na griep- en coronavaccinatie. De zwelling bij de prikplek breidt zich dan uit over de elleboog of schouder. Of de gehele bovenarm is gezwollen. Deze reactie ontstaat meestal binnen één tot twee dagen na vaccinatie en verdwijnt zonder behandeling binnen vier tot vijf dagen.
Meer lezen?
Bron; Lareb/dit artikel staat in ReumaMagazine 6-2026.

Rollators en het zwembad

Beste leden,
Graag wil ik degenen die met een rollator in het zwembad komen vragen om in het vervolg de rollator niet verder te gebruiken dan de kleedkamer. De reden is dat de wielen van een rollator soms erg vuil zijn van buiten en dat deze het vuil meenemen naar het zwembad binnen.
Het is niet de bedoeling om in het vervolg de rollator mee te nemen in het zwembadgedeelte. Laat u eventueel begeleiden door leden of door de EHBO'er.

De reden is dat de wielen van uw rollator het zelfde vuil bevatten als wat er aan uw schoenen zit en daar gaat u toch ook niet mee naar binnen.
Tip: in het zwembad zijn ook rollators beschikbaar die u kunt gebruiken. Indien u deze nodig heeft kunt u dat aangeven of vraag een ander lid om u daarmee te helpen.

Ik wens u een schoon en fris zwembad toe.
Coördinator Beweeggroepen RPV-Delft.
Piet Voogt



wie wil ons helpen als:

- **Webmaster**
- **Redactielid**

Webmaster

Kun je goed uit de voeten met WordPress en vind je het leuk om redacteuren te helpen en te begeleiden met het invoeren van content? Dan zijn we op zoek naar jou!
Je houdt de software up-to-date en beantwoordt technische vragen die vanuit de vereniging gesteld worden. Het is voor ons moeilijk om aan te geven hoeveel tijd dit kost.

Redactielid

Vind je het leuk om teksten te maken voor de RPV nieuwsbrief of website en deel uit te maken van onze redactie? Dan zijn wij op zoek naar jou.
De nieuwsbrief komt 4x per jaar uit en wordt gemaakt in Canva.
Lijkt het je nu al leuk om te helpen? Meld je aan!
Vragen kun je mailen naar het secretariaat, secretaris.rpvdelft@gmail.com.
Ada Polko-van den Berg.

Volwassenenfonds maakt meedoen mogelijk 💜

Meedoen aan sport of cultuur betekent zoveel meer dan dat ene uurtje per week even iets anders doen! Zoals een van de deelnemers in de nieuwe video van het Volwassenenfonds Sport & Cultuur zegt:
💬 “Ik was een muurbloempje, en als ik zie wat ik nou allemaal doe. Ik kan mijn fantasie uitleven en ontmoet mensen.”
Iederéén moet mee kunnen doen aan sport en cultuur. In aanloop naar de Week van de Armoede vragen we hier extra aandacht voor. 💪
🙋‍♀️ Help je mee?
De video over het Volwassenenfonds is voor iedereen te zien op onze website **https://rpvdelft.nl/**
Meer informatie vind u ook op de website van de gemeente Delft;
https://www.delft.nl/vergoeding-voor-sport-en-cultuur-voor-volwassenen

Eén uurtje krachttraining per week houdt je al op de been

Wie op latere leeftijd soepel en zelfstandig wil blijven functioneren, hoeft niet dagelijks urenlang te zweten in de sportschool. Uit recent onderzoek blijkt dat zelfs één enkele krachttrainingssessie per week al een aanzienlijk verschil maakt voor het behoud van spierkracht en mobiliteit.
Naarmate de jaren vorderen, verliest het lichaam van nature spierweefsel. Dit is een proces dat sarcopenie heet. Dit spierverlies maakt alledaagse handelingen lastiger en vergroot het risico op valpartijen en botbreuken. Hoewel wandelen en fietsen uitstekend zijn voor hart en longen, is gerichte spierbelasting de meest effectieve manier om deze achteruitgang af te remmen.



Zelfredzaamheid

Het behoud van spieren draait niet om uiterlijk of zware prestaties, maar om het behouden van zelfredzaamheid. Sterke spieren in de benen, rug en armen bepalen of iemand vlot uit een stoel kan opstaan, trappen kan lopen en zelfstandig tassen vol boodschappen kan dragen. Bovendien fungeren spieren als een buffer tijdens ziekte en helpen ze de gewrichten stabiel te houden. Waar conditietraining vaak de boventoon voert in gezondheidsadviezen, blijkt het versterken van de grote spiergroepen minstens zo bepalend voor een vitaal leven op hoge leeftijd.

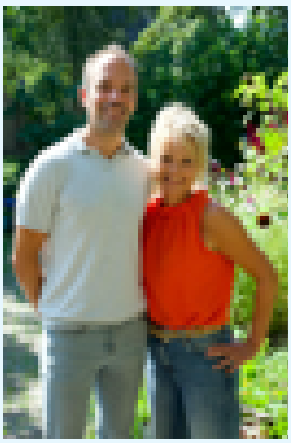
Merkbaar vermoeid

De drempel om te starten ligt bovendien een stuk lager dan veel mensen denken. Men hoeft niet direct met zware halters te sjouwen: oefeningen met het eigen lichaamsgewicht, zoals kniebuigingen (squats) of opstaan uit een stoel, en het trainen met elastische weerstandsbanden leveren al meetbare winst op. Ook trainen met lichtere gewichten en meer herhalingen werkt uitstekend, zolang de spieren aan het einde van de oefening maar merkbaar vermoeid zijn. Zelfs mensen van in de tachtig of negentig boeken met een rustig opgebouwd programma nog aantoonbaar vooruitgang. Beginnen met krachttraining heeft dus op iedere leeftijd zin.

Bron: website bewegen zonder pijn (Eugène Mathijssen)
& bronartikel; Strength training may be the key to healthy ageing

Yvon Jaspers over persoonlijke zoektocht:

‘Het gaat mij niet om de schuldvraag, maar om het gesprek’



De diagnose Parkinson bij haar jongere broer zet het leven van Yvon Jaspers op zijn kop. In het tweeluik De boer, de broer, de zus en de ziekte gaat zij op zoek naar achterliggende oorzaken. Haar persoonlijke zoektocht brengt haar bij wetenschappelijke onderzoeken naar een mogelijke relatie tussen gewasbeschermingsmiddelen en Parkinson. Dat raakt aan een wereld die zij al meer dan twintig jaar van heel dichtbij kent: die van de boeren.
Met deze serie wil Yvon niet alleen beter begrijpen wat we al weten over Parkinson, maar vooral onderzoeken wat het maatschappelijk debat rondom deze ziekte met mensen doet. Daarom spreekt zij met artsen, boeren, omwonenden, onderzoekers en haar eigen familie om verschillende perspectieven te belichten en ruimte te maken voor een open gesprek.

'Mijn vragen raken zowel mijn familie als de boeren die ik al zolang volg'
Yvon Jaspers: 'Al ruim twintig jaar kom ik bij boeren op het erf. Ik kwam voor de liefde en ontdekte hoeveel meer er te vertellen is over hun leven, hun zorgen en het eten op ons bord. In 2024 kreeg mijn broer op 40-jarige leeftijd de diagnose Parkinson. Hij zorgt in zijn eentje voor drie jonge kinderen. Ineens werd die ziekte onderdeel van ons leven. "De vragen over een mogelijke relatie tussen pesticiden en Parkinson lieten me niet meer los. Mijn broer werkt niet als boer, maar de vragen die zijn ziekte oproept, raken zowel mijn familie als de boeren die ik al zo lang volg.'
'Ik hoop op meer ruimte voor een open gesprek'
De boer, de broer, de zus en de ziekte gaat niet alleen over Parkinson en de vragen die de ziekte oproept. De serie laat vooral zien hoe belangrijk het is om met elkaar in gesprek te blijven wanneer antwoorden niet eenvoudig zijn. Yvon: 'Ik wilde luisteren naar alle betrokkenen. Naar boeren die zich zorgen maken over hun toekomst, maar ook naar omwonenden die zich zorgen maken over mogelijke gezondheidsrisico's. Mensen staan soms lijnrecht tegenover elkaar, met enorme impact op hun dagelijks leven.' Yvon vervolgt: 'Ik hoop op meer bewustwording en ruimte voor een open gesprek. Complexe vraagstukken worden tegenwoordig vaak teruggebracht tot voor- of tegenstanders, terwijl de werkelijkheid veel genuanceerder is. Als deze serie mensen uitnodigt om beter naar elkaar te luisteren, is er al iets waardevols bereikt.'
De boer, de broer, de zus en de ziekte, te streamen via NPO Start.
Bron; NPO, KRO/NCRV

VIERING 40 JARIG RPV JUBILEUM



RPV Delft bestond 26 februari 40 jaar. Dit kunnen we natuurlijk niet zomaar voorbij laten gaan.
Dus willen we dat op 20-11-2026 gaan vieren bij Basalt met een hapje, drankje en een quiz of iets dergelijks.
We hopen op een gezellig samenzijn.

De zaal is op 20-11-2026 open om
17:00 uur en de bijeenkomst duurt tot ongeveer 20:30 uur

Omdat het voor ons moeilijk inschatten is hoeveel leden er komen
zouden we het fijn vinden als jullie het onderstaande strookje in willen vullen en inleveren bij de secretaris,
Martinus Nijhofflaan 666, 2624 MH Delft
of via de mail:
rpvdelftfeest@gmail.com

Ja ik kom graag naam:

Korting van Basalt op de parkeerkosten

Zoals u weet krijgen onze leden van Basalt een korting 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 in hun systeem.

Hiervoor hebben wij het volgende nodig:

- uw naam
- uw beweeggroep met het tijdstip
- uw kenteken
- 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

basalt
De kracht van revalidatie





TARIEVEN BEWEEGGROEPEN 2026
Hydrogroepen (0,5 uur) € 25,00
Fitnessgroep (1 uur) € 35,00
Bewegen in de zaal (1,5 uur incl. Hydro) € 45,00

Voor het opzeggen van je beweeggroep(en) stuur je een email naar de beweegcoördinator (coördinator.rpvdelft@gmail.com). Je kunt dit ook telefonisch bij een van de coördinatoren opzeggen.
De coördinator zorgt er dan voor 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 (secretaris.rpvdelft@gmail.com). 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.



TIJDEN BEWEEGGROEPEN			
HYDRO-therapie	**maandag** 17:00 tot 17:30 uur 17:30 tot 18:00 uur	**woensdag** 17:30 tot 18:00 uur 18:00 tot 18:30 uur 18:30 tot 19:00 uur 19:00 tot 19:30 uur	**Vrijdag** 17:30 tot 18:00 uur 18:00 tot 18:30 uur 18:30 tot 19:00 uur
Fitnessgroep	**maandag** 17:00 tot 18:00 uur 18:00 tot 19:00 uur 19:00 tot 20:00 uur 20:00 tot 21:00 uur	**Dinsdag** 17:00 tot 18:00 uur	
Bewegen in de zaal			**vrijdag** 18:00 tot 19:30 uur incl. 1/2 half uur hydro

Wanneer u van lestijd wil veranderen of een les extra wil volgen, kunt u contact opnemen met een van de coördinatoren, Barry Jansen of Piet Voogt.
coördinator.rpvdelft@gmail.com