

Nieuwsbrief februari 2023



Goede voornemens

Ieder jaar probeer ik weer op mijn gewicht te letten, meer te bewegen en alleen nog maar leuke dingen te doen, zoals de tijd nemen om een goed boek te lezen. Maar januari is nog niet voorbij of de meeste goede voornemens zijn al weer vervlogen. Neem nou het voornemen om meer te bewegen. Ik ga liever klaverjassen.... Maar ja: Marcel Nowee van FTB heeft ons op 30 januari gewaarschuwd dat bewegen echt *moet*! En bij onze vereniging kan dat gelukkig op meerdere manieren.



We maakten die middag ook kennis met het leuke spel Koersbal. Herbert Frissen van de Koersbal Vereniging en twee vrijwilligers leerden ons 'de kneepjes van het spel'. Ik neem me voor om snel op een woensdag ochtend te gaan kijken en me misschien wel aan te melden als lid. Met mijn handicap lijkt me deze sport nog wel haalbaar. Maar deze woensdagochtend nog maar even niet, deze Nieuwsbrief moet nodig de deur uit....

Dit februari nummer staat dus in het teken van **'BEWEGEN'**. Als u de Nieuwsbrief uit heeft dan wordt het hoog tijd dat u weer in beweging komt.

AMK

Bewegen met de RPV

Onze bewegegroepen staan vooral in het teken van het samen doen, ieder in zijn/haar eigen tempo en heel veel gezelligheid! Ad Meijer maakte onderstaande impressie. En verderop in dit blad ook een ervaring van Joke van der Lende. Ik denk niet dat je er veel van af valt want er is geregeld iets te vieren!

Aangepast wandelen

De wandelgroep is het nieuwe jaar van start gegaan met een wandeling langs een deel van de kerststallen route in Baarn. In de omgeving van de Nassaulaan waren deze in heel veel tuinen te zien. Een gezellige sfeervolle middag die eindigde met koffie/thee in café Petershof.



Op dinsdag 17 januari 2023 waren we uitgenodigd door Margot Hugenholtz om te wandelen en haar verjaardag te vieren op het terrein van de naturistencamping De Birk in het bos Birkhoven. Zij is lid van deze vereniging en doet hier samen met haar partner heel veel vrijwilligerswerk. Op het afgesloten terrein dat 7 ha groot is, zijn voorzieningen waaronder een zwembad, sauna en buitenkeuken. Na het wandelen hebben we bij de kachel in het verenigingsgebouw genoten van koffie/thee en taart. Margot dank voor de gezellige ontvangst!



Bewegen met de RPV

Hydrozwemmen

De zwemgroep heeft een andere locatie gevonden.

Lawrence Lloyd, onze zwemcoach van de Amerpoort deelde in november mede dat hij in januari en februari naar zijn geboorteland Suriname zou gaan. In de toekomst zou dit vaker voorkomen, omdat hij pensioengerechtigd is en vanwege zijn familie daar vaker naar toe wil gaan. De continuïteit van de lessen zou hierdoor in gevaar komen. Eigenlijk zou er een vaste invaller moeten komen, maar zie die maar eens te vinden.



Op aanraden van leden (waarvoor nog onze dank) hebben wij contact opgenomen met zwembad De Duker in Bunschoten/Spakenburg. En in goed overleg met Lawrence is besloten hier op 11 januari 2023 van start te gaan.

Op 21 december hebben tijdens de lunch - na afloop van de Hydro les in het restaurant van de Amerpoort- afscheid genomen van Lawrence. Een heel gezellige bijeenkomst waarbij Lawrence werd bedankt voor zijn fijne manier van les geven

De nieuwe locatie Hydro zwemmen is: zwembad 'De Duker' in Bunschoten/Spakenburg. (Adres: Bickersweg 96 3752 WV Bunschoten/Spakenburg) Het is wel even wennen. Dit bad wordt gerund door SRO, een beheer organisatie van sport vastgoed die door de gemeente ingehuurd wordt. Dat betekent wel dat we rekening moeten houden met andere regels.

De lestijd is nu 45 minuten in plaats van een uur, maar leden mogen wel 15 minuten eerder het water in.

Aanvangstijd van de les is 11.00 uur

De watertemperatuur is 30,5 graden (was in de Amerpoort 32 graden)



De nieuwe zwemcoach Tony

Over de vergoeding die de leden betalen en de wijze waarop dit wordt betaald, zijn we nog niet helemaal uit, maar deze zullen nagenoeg gelijk blijven. Inmiddels hebben we daar nu twee keer les gehad. Het is een bad met heel goede voorzieningen en de trainer is erg prettig. De lagere watertemperatuur is wel wennen, maar door stevig te trainen is het te doen.

Ook het restaurantje waar na afloop van het zwemmen van alles kan worden besteld, is een prima ontmoetingsplek.



De RPV in beweging

Nieuwe leden!

De afgelopen maanden mochten we weer nieuwe leden 'noteren'

Van harte welkom

Matty Velthuis, Ineke Rommes en Joke van der Lelie, allen woonachtig in Baarn.

De RPV in beweging

Activiteiten

Noteer in je agenda !

- **Maandagmiddag 6 maart** - Filmmiddag Artishock in Soest. Zie de bijzonderheden in de bijlage.
- **23 maart** - Algemene Ledenvergadering en aansluitend Bingo (bijzonderheden en jaarstukken in de Nieuwsbrief van maart, verschijnt eind februari)
- **20 april** - voorjaarsdiner bijzonderheden volgen nog
- **25 mei** - jaarlijkse bustocht bestemming en bijzonderheden worden vermeld in de Nieuwsbrief van maart.

Samen bewegen

Goed voor LIJF & LEDE(N) MATEN door Joke van der Lende

Onze Reuma vereniging biedt gelukkig een aantal mogelijkheden onze lijf en ledematen op, voor elk lid, aangepaste wijze te kunnen bewegen. Vandaar dat ik van Hydrozwemmen naar de Wandelclub ben verhuisd. En zo liep ik met een gezellig groepje mensen op een dinsdagmiddag door het Baarnse Bos bij Restaurant de Generaal. Het was koud maar door de rek- en strekoefeningen in het bos, onder begeleiding, werden we al gauw iets warmer. Daardoor werd de wandeling van een uur zeer aangenaam. Door onderweg te genieten van de natuur en een praatje maken met deze of gene verliep het wandelen ontspannen en was goed te doen. Na afloop voelde ik me opgewekt en opgefrist met een beetje spierpijn in de benen. Maar wel trots op mezelf dat ik een uur gelopen had. Een verrassing was dat er bij De Generaal een tafel was gereserveerd voor 17 personen voor een drankje en een gebakje. Deze traktatie werd aangeboden door Erna Lieftrinck. De aanleiding hiervoor was dat Erna helaas afscheid moest nemen van de wandelclub. Vanaf deze plaats wensen wij haar sterkte toe. En nog vele jaren een goed leven. De wandelclub telt op dit moment 17 mensen die lijf en ledematen zo goed mogelijk in beweging proberen te houden. Ik ga in elk geval proberen dat zo lang mogelijk vol te houden.



Achterwaartse beweging (of toch vooruitgang?) Uit de Nieuwsbrief aan de lokale afdelingsbesturen van



ReumaNederland beseft maar al te goed dat de subsidiestop per 2024 u voor een grote uitdaging stelt. We hopen tegelijkertijd toch ook op begrip voor de situatie waarin er geen andere uitweg meer was dan het op termijn beëindigen van de subsidie. Aan de ene kant waren er de toenemende zorgen over het teruglopende aantal leden en bestuursleden. En aan de andere kant stegen de kosten voor ReumaNederland.

We doen ons best om u te helpen. Wat is het dan mooi om te zien dat het onder meer in Almelo, Apeldoorn, Dronten, Gouda, Harderwijk, Woerden en Oss al gelukt is om de beweegactiviteiten anders in te richten evenals de bekostiging ervan. Dit geeft ons goede hoop dat ook andere RPV's hierin slagen. ReumaNederland wil graag verbonden blijven en samenwerken met lokale vrijwilligers. *Het concept van ReumaTeams hebben we losgelaten omdat daar geen animo voor was.*

Op dit moment zijn we bezig om verder invulling te geven aan het concept ReumaLokaal. Met ReumaLokaal willen we in ieder geval ruimte bieden aan een netwerk van vrijwilligers voor alle mogelijke initiatieven die lokaal ontstaan vanuit welke organisatievorm dan ook. Het gaat dan zowel om initiatieven van de huidige lokale reumapatiëntenverenigingen als van nieuwe groepen vrijwilligers. En dat kunnen mensen zijn die zelf een vorm van reuma hebben, maar ook hun familieleden, collega's, vrienden of andere betrokkenen zijn.

Voorbeelden van reuma lokale initiatieven zijn onder meer lokale sponsoractiviteiten, ReumaWalks en informatiebijeenkomsten. Zo is ReumaTeam Gouda naast de beweegactiviteiten ook actief om lotgenotencontact op te zetten'

Aldus de directeur van ReumaNederland in de Nieuwsbrief. In de ALV op 23 maart zal deze koers met u worden besproken. Het wordt tijd om onze eigen koers te bepalen en dit aan ReumaNederland kenbaar te maken!

De volgende Nieuwsbrief verschijnt eind februari

Ook iets melden in deze Nieuwsbrief? Kom in beweging en meld het ons !!!!



Bestuur

- **Anneke Maarleveld-Krommendijk**, voorzitter tel. 035-5416416
- **Roel Thomas**, secretaris tel: 035 6013830
- **Ad Meijer**, penningmeester en coördinator Hydro zwemmen tel. 035 6025768
- **Nelie Breunese**, algemeen bestuurslid o.a. ledenzorg tel. 035-5418551

Meewerkend lid

Gerda Merks, coördinatie aangepast wandelen. Tel 06 10803098

Website beheer

Aard van Slooten

adres secretariaat: Koperwiek 33, 3766 AM Soest
website: www.rpvbaarnsoest.nl
e-mail: rpvbaarnsoesteo@gmail.com
SNS bank IBAN rek nr. NL41SNSB094.43.67.461 te Soest

