



Nieuwsbrief Reumapatiëntenvereniging Utrecht e.o.

Update april 2020

Nog steeds Corona

Beste leden,

U begint misschien al wat te wennen aan de (grote) beperkingen, die dit virus ons allen oplegt. Die beperkingen blijven helaas nog langere tijd nodig, zeker voor de (wat) ouderen onder ons. Het virus is gevaarlijk, misschien heeft u of één van uw naasten u dat moeten ervaren. Heel veel sterkte!

Wij danken een grote groep mensen, die nog harder werkt dan anders, zoals bijvoorbeeld mensen in de zorg en gemeentelijke toezichthouders. Dank jullie wel!

Jongeren kunnen vanaf eind april weer wat activiteiten buitenhuis gaan doen. Voor de anderen zal dat op z'n vroegst eind mei misschien weer mogen, maar dat weten we nu nog niet. We moeten ons er daarom op instellen om langere tijd thuis te zijn. Zwembaden, sportvelden en fitness-centra zijn dicht en daardoor vermindert onze conditie. Dat is voor niemand goed, voor mensen met reuma zeker niet. Kijk hieronder voor wat tips om ook in huis wat meer te kunnen bewegen.

Omdat we allemaal zoveel mogelijk thuisblijven, spreekt u andere mensen niet zo vaak meer. Heeft u behoefte aan een gesprek dan zijn er organisaties waar u mee kunt bellen. Op een [pagina bij de Patiëntenfederatie](#) zijn alle adressen verzameld, die beschikbaar zijn voor een telefoongesprek. Ook worden websites genoemd waar u met uw vragen terecht kunt.

Wij wensen u al het goede toe in deze pittige tijd!

Het bestuur van RPV Utrecht e.o.

MEDEDELINGEN

- Onze penningmeester Truus Hatzmann ligt sinds 21 april in het ziekenhuis. Heeft u vragen aan de penningmeester stuurt u dan een [mail aan de secretaris](#). Wij proberen uw vraag zo goed en snel mogelijk te beantwoorden. Wij wensen Truus toe dat ze weer snel herstelt.
- De (corona-)persconferentie van premier Rutte op 21 april heeft duidelijk gemaakt dat onze hydrogroepen niet voor 1 juni kunnen starten. Ook hangen er donkere wolken boven de viering van ons jubileum in september.



Met reuma naar een concert?

Voor haar opleiding ergotherapie doet Anouk Somers onderzoek naar de invloed van een reumatische aandoening op het bezoeken van concerten en festivals. Daarom wil ze graag via een enquête weten wat ervaringen van mensen met een reumatische aandoening zijn als het gaat over het bezoeken van concerten en festivals.

Om deel te kunnen nemen maakt het niet uit of u concerten en festivals bezoekt of niet. Het invullen van de enquête duurt ongeveer 10 minuten. De gegevens worden anoniem verwerkt.

[Naar de enquête](#)

Thuis bewegen

In of bij uw huis kunt u gelukkig extra bewegen, misschien heeft u daarvoor uw eigen oefeningen al. U kunt zich via de televisie of de computer laten begeleiden met leuke filmpjes. Sportstad Utrecht heeft [op deze pagina](#) alle hen bekende mogelijkheden voor bewegen via de computer verzameld. Kijk voor ons, mensen met reuma, vooral onder de kopjes 'Bewegen voor ouderen' en 'Mensen met beperking'.

Enkele voorbeelden ter inspiratie:

- Het bekende programma Nederland in Beweging is dagelijks om ongeveer 9:20 u. op tv (NPO 2) en duurt 15 minuten. U kunt ook [via de computer](#) meedoen met het programma op een tijdstip dat u beter past.
- Vindt u dit te zwaar? Kijk dan eens [naar deze video](#) met oefeningen op een stoel.
- Of oefen mee met [Golden Sports](#).
- Voor de enthousiaste jongeren (en mensen die zich jong voelen) onder ons [Gym met meester Michiel](#).
- Aan het einde kunt u ter afronding nog 5 minuten yoga doen met [Move your business](#).

Uiteraard daagt u uzelf een beetje uit maar gaat u niet over uw grenzen. Bent u niet zeker van uw grens, vraag uw fysiotherapeut om advies.



[Onze website](#)

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u voorzitter.rpvutrecht@gmail.com toe aan uw adresboek.



