

# **Reuma Patiënten Vereniging Spijkenisse**

**Kort overzicht voordelen van uw lidmaatschap van de RPV Spijkenisse e.o.**

## **Beweegactiviteiten in groepsverband en individueel**

### **Hydrotherapie (in groepsverband) in het zwembad van de Zuidwester**

Hydrotherapie is het bewegen in warm water onder leiding van een bewegingsagoog. Het zwembad van de Zuidwester heeft een beweegbare bodem zodat ook rolstoel gebonden en motorisch beperkte mensen hieraan deel kunnen nemen. Er zijn 6 groepen: op maandag (mi 2), dinsdag (mi), woensdag (mo/mi) en vrijdag (mo).

### **Bewegen (in groepsverband) bij Delta Sportcentrum**

Voor leden van de RPV zijn er 2 combigroepen van zaal oefentherapie en hydrotherapie bij Delta Sportcentrum op maandag (mo) en donderdag (mo).

Deelnemers betalen, zowel voor de activiteiten bij Zuidwester Dienstencentrum als bij Delta Sportcentrum € 4,00 per keer en ontvangen daarvoor bij de aanvang van het kwartaal een rekening van de RPV. Voor wie niet eerder heeft deelgenomen aan de combitherapie of de hydrotherapie, zijn de eerste 3 lessen proeflessen en gratis. Informatie: Ans van Gool, tel.: 06 – 2427 2957 e-mailadres: [hydro.rpvspijkenisse@gmail.com](mailto:hydro.rpvspijkenisse@gmail.com)

### **Bewegen (individueel) bij Delta Sportcentrum**

Leden kunnen, met 20% korting, gebruik maken van de wellness- en sportactiviteiten van Delta Sportcentrum: fitness, alle work-outs (Zumba, Cycle, Boxing, 50+, Yoga en Totaal), sauna en zwembad. Informatie Delta Sportcentrum, 0181-613969, [www.deltasportcentrum.nl](http://www.deltasportcentrum.nl)

## **Informatie en begrip**

### **Reuma Inloop**

Elke 1ste donderdag van de maand van 13.30 tot 15.30 uur in De Boekenberg, Markt 40 in Spijkenisse. In de maanden juni, juli en augustus is er geen Reuma Inloop. De Inloop is gratis (de koffie en thee ook). Informatie: Ans van Gool, 06 – 4818 4818 e-mailadres: [voorlichting.rpvspijkenisse@gmail.com](mailto:voorlichting.rpvspijkenisse@gmail.com)

### **Lotgenotencontact**

Elke laatste woensdag van de maand is er, van 10.00 tot 11.30 uur lotgenotencontact in De Mei (gebouw Herman Gorterhof), Churchilllaan in Spijkenisse, waar mensen onder het genot van een kopje koffie of thee met elkaar van gedachten kunnen wisselen, maar ook (wie dat wil en kan) creatief bezig kan zijn. Informatie Will Eerland-Lahey, 0181-612025, [will.eerland@gmail.com](mailto:will.eerland@gmail.com) of Jo van der Jagt-Lems, 0181-645 968, [ja.lems@tele2.nl](mailto:ja.lems@tele2.nl)

### **Recreatieve lotgenotencontacten**

Er worden ook recreatieve lotgenotencontacten georganiseerd (bijvoorbeeld gezamenlijke brunch, vaartocht). Stelregel is dat alle lotgenotencontacten ook toegankelijk moeten zijn voor rolstoel gebonden en motorisch beperkte mensen, dat er naast het recreatieve deel ook een informatief deel is en dat de mensen uitgebreid met elkaar contact kunnen hebben. De recreatieve lotgenotencontacten zijn, met korting, toegankelijk voor leden en voor de volledige prijs ook voor introducés van leden.

### **Themabijeenkomsten**

Twee maal per jaar is er een gratis themabijeenkomst die verzorgd wordt door een reumadeskundige, waar mensen ook terecht kunnen met hun vragen over het besproken onderwerp. De themabijeenkomsten kunnen puur informatief zijn of bestaan uit een informatief en een recreatief deel; dat laatste vooral bedoeld om even de pijn te vergeten. Leden zijn welkom om thema's aan te dragen.

### **Website**

Op de website is alle informatie te vinden over de activiteiten van de vereniging. En, via links, ook van het Reumafonds, de Reumalijn, alle vormen van reuma, behandelingen en medicijnen, <https://rpv-spijkenisse.nl>

### **Nieuwsbrief**

Leden ontvangen viermaal per jaar een Nieuwsbrief. De laatste Nieuwsbrief staat ook op de site. Informatie: Adrie Baars, 0181 – 618 927, [adrie.baars@gmail.com](mailto:adrie.baars@gmail.com)

### **Steun ons**

De RPV-Spijkenisse heeft de ANBI status. Dat betekent dat giften en donaties aftrekbaar zijn.

