



Reumapatiëntenvereniging Groningen

Verslag Algemene Leden Vergadering

Datum	: Donderdag 20 april 2017
Tijd	: 19:30 -22.00 uur
Locatie	: Merwedestraat 1, Groningen
Aanwezig	: Willie Dieterman, Ina Kleinsmit, Peter Redeker, Birgit Flüg +30 leden
Met kennisgeving afwezig	: Jaap van der Veen, 10 leden hebben zich afgemeld
Notulist	: Miranda Colenbrander

1. Opening en welkom

Willie opent de vergadering en heet iedereen welkom. Speciaal welkom aan de gast van vanavond Birgit Flüg. Zij is ervaringsdeskundige, lid van de RPV en vooral 'Kok aan huis'. Zij gaat ons vandaag iets vertellen over koken, gezondheid en de invloed op reuma.

2. Vaststellen agenda

De agenda wordt vastgesteld.

3. Mededelingen en ingekomen stukken

Willie deelt mee dat de penningmeester Jaap van der Veen afwezig is wegens een dubbele afspraak in zijn agenda. Hij kon daarom bij deze vergadering niet aanwezig zijn.

4. Presentatie 1^e deel van Birgit Flüg

Birgit begint haar verhaal met een opdracht waarbij wij ons moeten voorstellen dat we zelf een nieuw huis willen gaan bouwen en inrichten. Stel je daarbij de vraag waar je de bouwmaterialen gaat kopen? Een Action voor bouwmaterialen of voor een gespecialiseerd bedrijf voor bouwmaterialen? Denk hier eens goed over na.....

Verplaats je dan naar je eigen lichaam.

Het menselijk lichaam heeft een evolutie ondergaan en zich aangepast naar de omstandigheden waarin we leven.

Pas de laatste 4 generaties hebben we de luxe om boodschappen te halen in de supermarkt.

Als we terugdenken aan het tijdperk van onze grootouders... zij werkten nog op het land om een groot deel van de grondstoffen te verbouwen en verwerken tot eten.

De huidige generatie (kleinkinderen) hebben een grote keuze uit fastfood (McDonalds), koekjes en andere zoetigheden in de supermarkt. Zij weten vaak niet meer hoe ze zelf de maaltijden moeten bereiden maar kiezen voor het gemak met de producten uit de supermarkt. Kan ons lichaam deze snelle wijzigingen in het aanbod van voedsel bijhouden?

Birgit vertelt ons iets over het ontstaan van natuurlijke zoetstoffen.

- Kauw eens een lange tijd op tarwe (zetmeel), dit verandert in zoet.
- Bij te veel suikers wordt het door het lichaam omgezet in vet.
- Bij het eten van suikers laat het bloed een verhoging van de bloedsuikerspiegel zien (hoge pieken en weer dalen etc.).



Reumapatiëntenvereniging Groningen

Ook geeft ze een korte toelichting van zuur/base in ons lichaam.

- Veel suikers in het lichaam geeft een verzuring van het lichaam.
- Reuma zijn vele kleine ontstekingen die vaak ontstaan in een verzuurd lichaam.
- Maisbrood is een snel koolhydraat en geeft je lichaam veel en snel suiker.
- Ontsteking van de ogen – brandnetelthee + hiermee met wattenstaafje de ogen reinigen.
- Probeer ook eens zevenblad i.p.v. spinazie.

Biologisch voedsel heeft veel meer natuurlijke stoffen (nutriënten) en minder bestrijdingsmiddelen. Dit is dus beter voor het lichaam.

Luister naar wat je lichaam nodig heeft aan voedingsstoffen, maar bedenk telkens welke stof of product je anders kunt gaan doen. Kleine stapjes zetten en veranderen.

Er worden veel vragen gesteld over het eten van gezonde voeding, vitaminepreparaten en wat je wel of niet kunt en mag eten.

Op tafel heeft Birgit een alternatieve bounty gezet die gemaakt is op basis van kokosbloesemsuiker.

5. Notulen van de ledenvergadering van 21 april 2016

Ditmaal zijn alle stukken voor de ALV voor de 1^e maal op de website geplaatst. Hoe is dit bevallen?

- De reacties zijn wisselend (van prima tot mensen die geen internet hebben).
- Er zijn ook mensen die het via de telefoon bekijken – de mobiele versie werkt niet geheel zoals dit zou moeten. Willie zegt toe dit na te laten kijken.

Het verslag wordt vastgesteld en goedgekeurd.

6. Jaarverslag 2016

Verslag kascommissie

De kascommissie 2016 bestond uit Eric Bruining, Trijny Krol en Willem Kiewit. Namens de commissie geeft Erik Bruining aan dat de boeken er netjes en goed uit zien. Er zijn geen vreemde zaken naar boven gekomen. Alles is goed weergegeven.

Namens de penningmeester geeft Willie aan dat het een prettig bezoek is geweest en het als professioneel is ervaren, waarvoor hartelijk dank.

Decharge bestuur

Op basis van de door de kascommissie afgegeven verklaring wordt het bestuur decharge verleend voor het gevoerde beleid over het afgelopen verslagjaar 2016. De getekende verklaring van de kascommissie is bij de jaarrekening gevoegd.

Benoeming kascommissie 2017

Op de vraag van Willie wie het komende jaar zitting wil nemen in de kascommissie meldt Ria Smits zich aan. Omdat alleen Eric Bruining aanwezig is, zal er met de huidige leden worden afgestemd wie zal deelnemen in de kascommissie 2017.

Naschrift: In overleg met Eric is besloten dat de kascommissie voor 2017 bestaat uit Trijny Krol, Willem Kiewit en Ria Smits.

Jaarverslag 2016

De voorzitter kijkt terug op het afgelopen jaar en licht nog enkele belangrijke punten toe. Het afgelopen jaar is er een bezoek gebracht aan alle zwembaden en zijn de contracten met alle therapeuten opnieuw opgesteld.



Reumapatiëntenvereniging Groningen

Er zijn 6 themabijeenkomsten en diverse inloopbijeenkomsten georganiseerd en er is op Wereld Reuma Dag aandacht geschonken aan bewegen. Bewegen is goed en zal ook in 2017 een belangrijk thema zijn voor de RPV door het opzetten van nieuwe activiteiten, zoals yoga en nordic walking.

Landelijk zijn er veel verschuivingen bij de lokale RPV's mede door het gebrek aan vrijwilligers. Gelukkig heeft de RPV Groningen veel mensen die ons helpen om allerlei activiteiten te organiseren.

Er is veel tijd besteed aan het opstellen van het jaarverslag.

Zijn er vanuit de leden opmerkingen of aanvulling over de informatie en werkzaamheden?

- Opgemerkt wordt door de leden dat het verenigingsblad er goed uitziet. De aangebrachte aanpassingen zijn duidelijk zichtbaar;
- Gevraagd wordt of er aandacht is besteed aan het vertrek van Vincent Erdin. Vincent heeft jarenlang de inhoud van het blad verzorgd en is fotograaf geweest van de RPV. In nr 1 van 2017 is aandacht geschonken aan het vertrek van hem.

Er zijn verder geen vragen en opmerkingen vanuit de leden. Daarmee wordt het jaarverslag goedgekeurd.

7. Begroting 2017

Een korte uitleg over de begroting.

- Het bestuur is erg blij dat de contributie de afgelopen jaren niet verhoogd is.
- Het bestuur wil de uitgaven zo sober en doelmatig mogelijk blijven besteden.

Er zijn geen vragen vanuit de leden → daarmee wordt de begroting goedgekeurd.

8. Bestuursverkiezing

Mevrouw S.M. Kleinsmit- Alma is aftredend (van de 1^e termijn) en herkiesbaar. Met applaus wordt Ina herkozen als bestuurslid van de RPV.

9. Rondvraag

- Vanuit de leden wordt er aangegeven dat het leuk is dat er activiteiten in het Westerkwartier worden georganiseerd. De wens is dat dit een vervolg blijft krijgen.
- **Nordic Walking** kan ook in Zuidhorn worden georganiseerd:
Bij minimale deelname van 5 mensen zal er een les worden georganiseerd.
- De deelname in Groningen valt tegen en is daarom afgelast. Wel zal er een les in Hoogezand worden georganiseerd.
- **Yoga:**
- Op korte termijn zal er worden gestart met Yoga in Sappemeer. Wegens verbouwing van de locatie heeft dit even vertraging opgelopen.
- In Groningen zijn ondertussen 2 groepen gestart.
- Gevraagd wordt naar de mogelijkheden om in Eemsdelta ook Yoga aan te bieden. Ook hierbij geldt: als er voldoende deelnemers zijn zal het bestuur op zoek gaan naar een docent en kan de groep worden opgestart.

10. Presentatie 2^e deel van Birgit Flüg

Birgit begint met een korte uitleg over het gebruik van lightproducten en het effect hiervan op ons lichaam.



Reumapatiëntenvereniging Groningen

Ook laat ze ons inzien wat de betekenis is van 'ik vind lekker'. Maar wat is lekker voor jou? Of voor je buurvrouw?

Op 26 augustus zal Birgit weer een kookworkshop geven. Indien je hier belangstelling hebt, meld je dan even aan bij Eertje.

Onder luid applaus wordt Birgit hartelijk dankgezegd.

11. Sluiting

Dit zal ook de laatste ALV zijn waarbij notulist Miranda aanwezig zal zijn. Wegens verhuizing naar elders zal ze stoppen met de bijdrage voor de RPV.

Willie bedankt allen voor hun bijdrage en wenst een ieder wel thuis, waarna de vergadering wordt gesloten om 21.25 uur

De volgende vergadering: ALV – 20 april 2018