



Ons Buukske
 Contactblad van de
 Reumapatiëntenvereniging
 Land van Cuijk
 December - Januari

Inhoud:

Visitekaartje (puzzel) 1

Activiteiten agenda 2009 - 2010 - 2011 2

Oplossing puzzel november 2

Gelukwens 2

Nieuws van de ontspanningscommissie 3/4/5

De Pen 5/6/7/8

Instituut voor Tai Chi Chuan 8/9

Verslag congres Chronisch zieken in Nieuwegein 9/10/11

Keramisch Atelier "De Hei" in Vianen 11/12/13

Zo is het leven 13

Opendag Reumapatiëntenvereniging Breda 14

Puzzel 15

Niet weggooien 15

Van de Redactie 16



VISITEKAARTJE



Welke beroep zit verscholen in dit
 visitekaartje?

**I. Lievene
 Ottersum**

Oplossing volgende uitgave van Ons Buukske

ACTIVITEITEN AGENDA 2009

zo 13 dec
 do 17 dec
 za 19 dec

10:00 Nordicwalking va De Nieuwe Wijngaard in Oeffelt
 Kerstworkshop bloemschikken bij Florist in Mill 19.30 uur
 Kerstbuffet in Vianen



ACTIVITEITEN AGENDA 2010

Wo 6 jan
 Ma 11 jan
 Wo 20 jan
 Vrij 22 jan
 Ma 8 feb
 Za 13 feb
 Zo 7 mrt
 Wo 10 mrt
 Wo 31 mrt
 Vrij 15 okt

Nordic Walking in St. Hubert **14.00 uur**
 workshop Tai-Chi in Oeffelt **19.30 uur**
 Zwemmen in Arcen **13.45 uur**
 Nordicwalking in Boxmeer om **14.00 uur**
 Excursie Thuiszorgwinkel in Uden **14.00 uur**
 Nordicwalking in Haps om **10.30 uur**
 Nordicwalking in Plasmolen om **10.30 uur**
 Jaarvergadering RPV **19.30 uur**
 Nordicwalking in Beers om **14.00 uur**
 breifabriek Marciënne en de Dom in Aken



ACTIVITEITEN AGENDA 2011

Vrij 11 nov

Kerstshow Breifabriek Marciënne en kookshow

OPLOSSING PUZZEL NOVEMBER



Puzzel oplossing: Akkerboterbloem
 Oplossing Visitekaartje: Tramconductuer



GELUKWENS

Wij willen iedereen alvast hele
 Prettige feestdagen en een heel
 goed begin in het nieuwe jaar
 toewensen!

RPV Land van Cuijk

Voor alle klussen

Marcel Makkinga
 Lijsterstraat 41
 6591 WE Genneep

**Montage en Timmerbedrijf
 Gijs Reijnen**
 Eurostraat 18
 5441 BL Oeffelt

- Timmerwerkzaamheden
- Kleine verbouwingen
- Kozijnen plaatsen
- Elektra
- Sanitair

Bel een van ons voor een vrijblijvende offerte

Marcel : 06-36428733
 Gijs : 06-28072346

NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Workshop Bloemschikken:

Op donderdag 17 december zullen we met 28 leden deel nemen aan de workshop voor Kerst bij The Florist, Brandsestraat 8, 5451 NW in Mill.

Aanvang 19.30 uur. Gelieve op tijd aanwezig te zijn. De eigen bijdrage van

€ 15,00 kunt u daar (liefst gepast) afrekenen.



Kerstbuffet:

Het Kerstbuffet is op zaterdag 19 december in Café-Zaal De Hei, Franssenstraat 70-72, 5434 SJ Vianen. Deur is open vanaf 17.00 uur, aanvang buffet om 17.30 uur.

Wij hebben dit jaar gekozen voor een Kerstbuffet in een gezellige sfeer en dat hebben we gevonden in Vianen. Ronald en Cindy van café-zaal De Hei zullen hun uiterste best doen om het ons naar de zin te maken. Zij zorgen voor een goed verzorgd buffet en voor een gezellige Kerstsfeer d.m.v. Kerstmuziek en mooie decoratie wat de sfeer alleen maar ten goede zal komen. Kosten van het Kerstbuffet inclusief drankjes is € 20,00 voor de leden, en € 30,00 voor niet-leden.

Aanmelden tot uiterlijk 10 december bij tononincx@hetnet.nl of via 0485 325919. U dient het geld voor 19 december op de rekening van de RPV te hebben overgemaakt. Niet op tijd betaald betekend geen deelname aan het buffet! Wij hopen op uw medewerking!

In het nieuwe jaar hebben we al diverse activiteiten gepland en zelfs voor 2011 hebben we de Kerstshow bij breifabriek Marciënne al vast gelegd, want die van 2010 zat al vol. Maar wees gerust op 15 oktober 2010 gaan we naar de najaarsshow met daarna een bezoek aan de Dom in Aken, dus dat zijn weer mooie reisjes in het vooruitzicht.

Maar we beginnen bij het begin en zo hebben we weer verschillende Nordicwalking data gereserveerd.



Nordicwalking:

Wo. 6 januari om 14.00 uur vanaf Erica in St. Hubert

Vrij. 22 januari om 14.00 uur vanaf de markt in Boxmeer

Zat. 13 februari om 10.30 uur vanaf de kerk in Haps

Zon. 7 maart om 10.30 uur vanaf de parkeerplaats midden in Plasmolen

Wo. 31 maart om 14.00 uur vanaf de kerk in Beers



Zwemmen in Arcen:

Op woensdag 20 januari gaan we weer genieten in het thermaalbad in Arcen.

Zorg dat je uiterlijk om 13.45 uur aanwezig bent, en vergeet je niet aan te melden bij karolienschrijer@rpvlandvancuijk.nl of via tel. 0485 314538, indien niet aanwezig graag inspreken op de voice-mail!

Tai Chi:

Veel RPV's hebben een eigen Tai Chi oefengroep wat erg ontspannen is voor ons lijf en onze geest. Nu hebben we in Mill al een keertje een workshop Tai-Chi gehad, maar er blijken meer vormen Tai-Chi te zijn en nu wil de dochter van een van onze leden een workshop Tai-Chi voor ons komen verzorgen.

Deze workshop zal worden gegeven in De Haven, Katsestraat 18, 5441 XC in Oeffelt op maandag 11 januari 2010. Aanvang 19.30 uur tot ongeveer 21.00 uur. Wij hopen dat veel van onze leden de moeite willen nemen om eens te ondervinden wat Tai-Chi is, er zijn voor deze avond geen kosten aan verbonden.

Als er belangstelling voor is kunnen er wekelijks of maandelijks Tai-Chi avonden worden georganiseerd voor een redelijke prijs.

Aanmelden voor 6 januari bij josekempen@rpvlandvancuijk.nl of via tel. 06 18353157

Zie voor verdere info artikel van Tai-Chi elders in ons Buukske!



Excursie Thuiszorgwinkel in Uden:

Op maandag 8 februari worden we verwacht bij de Thuiszorgwinkel om 14.00 uur aan de Industrielaan 1, 5405AA in Uden.

We krijgen er uitleg over wat de Thuiszorg allemaal voor U kan doen, en krijgen een rondleiding in magazijn en winkel.

Opgeven voor 1 februari bij josekempen@rpvlandvancuijk.nl of via tel. 0618353157

Er kunnen maximaal 25 deelnemers mee, gaan we hier ruim over heen, dan zal een 2e excursie worden gepland.



Meebrengen van kinderen en kleinkinderen bij activiteiten:

Het komt wel eens voor dat iemand een kind of kleinkind mee neemt naar b.v. het bewegen in water, of een excursie. Het bestuur heeft tijdens de laatste bestuursvergadering besloten dit niet toe te kunnen staan, want sta je het voor één persoon toe, meent een ander ook dat het allemaal wel kan bij de reumavereniging, en voor je het weet is het hek van de dam en dat zien we liever niet gebeuren. Wil je dus komen zwemmen als je kind of kleinkind vakantie heeft, en je hebt geen oppas, dan zul je zelf toch gewoon een keertje thuis moeten blijven. Ook met andere activiteiten zoals een excursie zouden wij graag zien dat kinderen en kleinkinderen thuis blijven. We hebben n.a.v. verschillende klachten van enkele leden gemeend een duidelijk standpunt te maken in deze kwestie.

Wij hopen op uw begrip!



Zijn er verder klachten b.v. over het zwemmen of zo, meld dit dan d.m.v. een klachtenformulier af te halen bij de balie bij Fitland en geef het ook even door aan het bestuur zodat zij ook weten wat er speelt. Er wordt onderling nogal eens geklaagd over het een en ander, maar zowel bij Fitland als bij het bestuur komen zelden klachten binnen. Als wij weten wat er aan de hand is, dan kunnen we er ook iets mee!



DE PEN



Hoi luitjes,

Mario bedankt voor het genoeg de pen te mogen overnemen. Bij deze dan: ik ben Karolien Schrijver, geboren op 14 december 1935 in Millingen a/d Rijn en dus bijna .. jaar oud.

Daar zit ik niet mee, want ik hoop dat ik nog heel vaak jarig mag zijn. Ik was de jongste uit een gezin van 6 kinderen en volgens mijn oudste zus behoorlijk verwend. Nu nog steeds maar nu door Tom mijn 'husband'. In 1960 in Cuijk komen wonen en dat bevalt ons nog steeds prima. We hebben 4 kinderen, 3 zoons en een dochter en we zijn opa en oma van 6 lieve kleinkinderen, 3 kleinzons en 3 kleindochters. Beter kan het toch niet. Dat is het dan, och nee we hebben ook nog onze lieve poes Mini, (intussen een flinke maxi) een hele mooie zwarte poes, die dus liever lui is dan moe.



In 1971 heb ik R.A. gekregen na de geboorte van mijn dochter. Met veel ups en downs door het leven gewandeld. Meer ups dan downs en op het ogenblik gaat het goed en ik hoop dat dat zo blijft. Ik ben één van de oprichters van onze vereniging. Dat was een moeizaam begin. Ik was lid van de Reumavereniging Nijmegen e.o. en mede door het bestuur van Nijmegen hebben we in 1987 al geprobeerd zelf een vereniging op te starten. Samen met mevr. Grens-Peters, mevr. Christiaans -Janssen (Reumafonds) en mevr. Riet Albers, (beiden overleden) hebben we geprobeerd in 't Fort in Cuijk een aantal mensen bij elkaar te krijgen om een vereniging op te starten. We kregen dit niet van de grond, mede door gebrek aan geld om alles te bekostigen. In 1988 hebben we het nog een keer geprobeerd met hulp van het bestuur van Het Wit Gele Kruis en de regio wijkzuster Kroeze uit Uden. Zij hebben gezorgd, dat we bij elkaar konden komen in de zaal van het Wit Gele Kruis in Cuijk. Door een stukje in de Gelderlander door mevr. Horst, inmiddels overleden, en mijzelf is het balletje aan het rollen gegaan. De kosten voor het drukken van de affiches en tevens de kosten voor het geven van een voorlichtingsavond in De Beurs werden door het Wit Gele Kruis bekostigd. Ik heb Dr. van 't Pad Bosch toen gevraagd om in Maart 1988 een voorlichtingsavond voor ons te verzorgen en dat heeft hij op voortreffelijke wijze gedaan. Op die avond is er een voorlopig bestuur gevormd. De heer Ludo Houtsma uit Cuijk voorzitter, mevr. Joke van Schaik ook uit Cuijk werd secretaresse, mevr. Riet De Man uit Mill, de heer Noud Emons eveneens uit Mill en de heer Piet Janssen-Groesbeek uit Cuijk werden bestuursleden en deze dame penningmeester. Met ongeveer 20 leden zijn we begonnen om een



vereniging op te starten. De heer Engelmann van de Reumapatiëntenbond is komen praten en heeft ons op zeer deskundige wijze geholpen om de statuten voor onze vereniging op te stellen. Ook met behulp van een starterskapitaal van de Reumapatiëntenbond konden we aan de slag. Notaris de Roij uit Cuijk heeft gratis de statuten voor ons verzorgd. Op 22 september was het zover en kon de oprichtingsavond in De Beurs van start gaan. Dhr. Engelmann en de wethouders uit het Land van Cuijk waren deze avond van de partij. Tevens waren aanwezig het bestuur van het Wit Gele Kruis, het bestuur van de Reumapatiëntenver. Nijmegen en zuster Kroeze. De dansgroep Debka uit Cuijk en de Tamboers van de Wami's maakten dat het die avond een gezellige boel was. Die avond kregen we ook een aantal nieuwe leden o.a. mevr. Fredriks uit Cuijk en mevr. Jacqueline Kouwenhoven uit Oeffelt. Met veel vallen en opstaan is het ons gelukt een vereniging neer te zetten die er mag zijn. We hebben soosmiddagen gehad in Den Oeiep om te kaarten, biljarten en zomaar wat te kletsen. Ook in St. Anthonis hadden we een soosmiddag. Door gebrek aan belangstelling zijn we daar mee gestopt. Toen konden we in Mill onder de molen van Maarten van Kempen gaan zwemmen. EHBO-ers gaven les o.a. dhr. Huijbers uit Mill was er goed in. Het was erg gezellig. We hadden een mevrouw, die zo graag in het warme water wilde, maar niet het trapje af kon. De heren van de EHBO met hulp van wat leden moesten haar met een stoel in het water laten zakken. Eruit was nog een grotere opgave. Dat viel niet mee. Er werd wel heel veel gelachen om die komische toestand, maar iedereen was ervan overtuigd, dat dit echt niet kon. Onze toenmalige voorzitter Noud Emons uit Mill ging bij Staalwerk Mill vragen of het niet mogelijk was voor mensen, die moeilijk ter been waren, een z.g. Luie Trap voor in het water te maken. De kosten waren echter ± f 1.000,00 en dat geld hadden wij niet. Brieven geschreven naar het bestuur van de Industriële Kring en wij kregen van hen een gift van duizend gulden. Bij de aanbieding van deze Luie Trap aan onze vereniging in de Sportschool Van Kempen door directeur Kint van Staalwerk Mill en voorzitter Spruijt van de Industriële Kring werd ons niet alleen de trap geschonken, maar we mochten ook nog de f 1.000,00 in kas

houden. Wat waren we blij en dankbaar dat we nu veilig het water in konden komen. We zijn nu nog steeds dolblij met de trap, want velen van ons zouden niet in het water kunnen, als wij deze trap niet hadden. Dhr. Maarten van Kempen eveneens denk ik, hij heeft ook nog steeds profijt van onze trap. Ik heb tien jaar in het bestuur gezeten, eerst penningmeester en later secretaris. Ik kreeg het te druk met alles en bovendien had ik toen de organisatie voor de Reumacollecte overgenomen van mevr. Christiaans. Dit heb ik 11 jaar gedaan in de gemeente Cuijk. (behalve in Vianen, Beers en St. Agatha) Met mevr. Betty Adolfs en dhr. Piet Heijnen (inmiddels overleden) ben ik naar een congres in Bonn geweest. We konden goed Duits verstaan, maar het spreken was iets minder. Vooral Piet Heijnen kon op zijn Kuuks/Duits hele verhalen vertellen aan onze Duitse lotgenoten. Het was er gezellig en we hebben er ook veel profijt van gehad. Er werd in Duitsland heel veel gedaan voor de reumapatiënten op allerlei gebied. Kuren in warm water stond hier nog echt in de kinderschoenen. Nu ben ik weer bestuurslid en doe wat ik kan om hier en daar een handje te helpen. Mijn hobby's zijn bridgen en zingen in het Kelderkoor (ben geen echt zangtalent hoor) maar ik doe het met plezier. Dit was het geloof ik wel. Een beetje veel, maar ja Ons BUUKSKE moet ook voll! Ik geef de pen aan Bep Donders!!!!



Instituut voor Tai Chi Chuan



Tai Chi Chuan is een Chinese bewegingsmethodiek. Deze bewegingsvorm combineert ademhaling, meditatie en fysieke oefening op een galente manier, waarbij het behoudt en/of het hervinden van evenwicht centraal staat. Hiermee komt het overeen met de theorie van de Traditionele Chinese Geneeskunde, die gezondheid definieert als het relatieve evenwicht tussen yin - yang. Het is vanwege deze reden dat Tai Chi Chuan vanuit een fysieke invalshoek het evenwichtprincipe nastreeft, omdat dit een positieve en weldadige

invloed heeft op lichaam en geest. Enerzijds worden bloedsomloop, ademhaling, botten, spieren en pezen versterkt, anderzijds kan men leren af te stemmen op de situatie van het moment.

Om bewust te worden van dit evenwicht worden de fysieke bewegingen langzaam en ontspannen uitgevoerd, uitgaande van de lichaamseigen mogelijkheden. Het grote voordeel hiervan is dat lichaam en geest niet overmatig belast worden, waardoor het toegankelijk is voor iedereen!



Graag mogen wij jullie verwelkomen op de gratis workshop op maandag 11 januari 2010.




(Ps. Het dragen van makkelijk zittende kleding en schoenen met een platte zool is een pre!) 



VERSLAG CONGRES VAN CHRONISCH ZIEKEN IN NIEUWEGEIN OP 6 NOVEMBER.



Met de trein naar Utrecht en sneltram naar Nieuwegein. Vanmorgen ging alles volgens het boekje. Ik kwam op tijd aan en kon rustig een kop koffie drinken. Daarna even nog over de informatiemarkt gelopen. Er stonden wel hutje mutje 83 stands over allerlei ziektes, sommigen waar ik nog nooit van gehoord had. Ook een stand over bewegen met natuurlijk Nordic Walking stokken. We werden welkom geheten door mevr. Ria Bremer, die dagvoorzitter was. Zij is lid van het comité van aanbeveling Week Chronisch Zieken. Vervolgens werd het congres geopend door mevr. Joan Leemhuis-Stouthart, voorzitter van de Week Chronisch Zieken. We werden verrast met de komst van Olga Commandeur en Duco Bauwens. Zij brachten iedereen zover om met hen mee te doen met de "ochtend gym" zoals op de televisie dagelijks te zien is. Diegenen, die niet staand konden bewegen, konden dit ook op hun stoel doen. Het was oppassen geblazen omdat je de armen wel allemaal dezelfde kant op moest bewegen. Het advies aan alle chronisch zieken was, dat door goed te bewegen er energie vrij komt en zij hoopten dat zij deze morgen hieraan hebben bijgedragen. Er 

waren ervaringsdeskundigen o.a. Funda Mujd, cabaretière ,actrice,schrijfster; Adré de Leeuw, mantelzorger en Jacco Holthuis, ambassadeur Onbeperkt Nederland. Zij vertelden wat zij allemaal deden om toch mee te kunnen doen en voldoende energie te hebben om te genieten van hun vrije tijd. Heel belangrijk punt is, zelf regie te houden over je eigen leven. Daarna kwam mevr. Jetta Kleinsma, zij is staatssecretaris van SZW (Sociale Zaken en Werkgelegenheid) en zelf minder-valide. Hoe belangrijk de toegankelijkheid is in openbare gebouwen. Dit ervaart ze zelf elke dag; ze komt via de achteringang binnen op het Binnenhof. Het is belangrijk dat je laat zien dat ook chronisch zieken en gehandicapten zelfstandig deel kunnen nemen aan het dagelijks leven al is het met soms met hulp van anderen of met eigen aangepaste middelen. De WMO is een belangrijke schakel in dit hele gebeuren. Door mevr. Leemhuis-Stouthart werd een boekje aan mevr. Kleinsma aangeboden met de ervaringen van verschillende ervaringsdeskundigen en wat zij zoal in hun vrije tijd hebben gedaan. Een prachtig boekje. Wie dit boekje in wil zien kan contact met mij opnemen. Na dit alles trad Willeke Alberti op met haar band. De Willeke Alberti Foundation zet zich in voor een betere levenskwaliteit van kinderen, senioren en mensen in verpleeg- en verzorgingshuizen. Ze is nog steeds beregoed, ze danst, springt en zingt fantastisch. Het was een wervelend optreden. Daarna kon je genieten van een heerlijk lunch buffet. De dag was uitstekend georganiseerd. Het liep allemaal op rolletjes. Daarna kon je nog over de informatiemarkt lopen en overal een kijkje nemen. Ik heb lang niet alle stands gezien. Om 13.30 uur begon de minisymposia. Ik had mij ingeschreven voor leven met medicijnen. De voorlichting werd gegeven door KNMP (Koninklijke Nederlandse Maatschappij ter bevordering der Pharmacie). Een belangrijk gegeven was toch, als je medicijnen slikt die voorgeschreven zijn door de specialist of dokter, je deze medicijnen steeds bij dezelfde apotheek haalt. Ze weten precies wat bij elkaar gebruikt kan worden. Tevens moet je ook de apotheek doorgeven, als je zelf middelen haalt bij de drogist of supermarkt. Je kunt tegenwoordig heel veel ontstekingsremmers kopen zonder recept van een dokter. Ook homeopathische middelen kunnen niet altijd samen met bepaalde

geneesmiddelen worden gebruikt. Dus maak een afspraak met jouw apotheker en laat een z.g. APK keuring maken van alles wat je slikt. De apotheker maakt een medicijnpas voor je, waar alles op staat vermeld. Een advies van de apotheker; stop de medicijnen in je handbagage als je op reis gaat. Je komt dan ook makkelijker door de douane. Heel belangrijk is internet tegenwoordig. Op Gezondheidsplein staat van alles, maar dit wordt wel op de site gezet door medicijnenleveranciers. Deze zullen niet alle bijwerkingen vermelden, want ze maken toch bewust reclame voor hun eigen medicijnen. Een betrouwbare site over onafhankelijke ziekte-informatie voor patiënten en klachten is nu in het leven geroepen. Deze site wordt verzorgd door artsen voor patiënten zonder winstbelang en onafhankelijk van alle leveranciers van medicijnen. Deze site heet www.BetrouwbareBron.nl De site is pas nieuw en de artsen hopen dat patiënten deze site veel zullen raadplegen. De andere symposia zullen ook interessant geweest zijn, maar je moest van te voren een keuze maken. Na afloop nog wat gedronken en toen gauw weer terug naar tram en trein richting Cuijk.

Karolien



★ KERAMISCH ATELIER "DE HEI" IN VIANEN BIJ CUIJK ★

Zoekt u een ontspannende, uitdagende en/of gezellige tijdbesteding? Een cursus of workshop keramiek! Bezig zijn met klei is een bezigheid die je afleiding en rust geeft. De lessen zijn niet groeps- maar individueel gericht. Hierdoor is elke cursus of workshop geschikt voor zowel beginners als gevorderden. Er kan en mag van alles gemaakt worden, bv. een beeld(je), vaas, schaal, geurbrander, potten, sierbollen, sierraden enz. teveel om op te noemen. Binnenkort starten de nieuwe lessen weer en **er zijn nog enkele plaatsen vrij bij** maar tussentijds instappen is ook geen enkel probleem. Wij willen belangstellenden graag uitnodigen een keer helemaal vrijblijvend te komen kijken. Wel graag een telefoontje of email vooraf zodat u niet voor een dichte deur staat.

Ons atelier is gezellig en licht en vele gereedschappen en hulpmiddelen staan klaar om mooie en leuke werkstukken te kunnen maken, bv vele drukvormen, een kleipers, kleiwals enz. Ook staan er vele werkstukken die voor inspiratie kunnen zorgen of als voorbeeld kunnen dienen. We hebben een strengenpers waardoor de klei "gekneed" wordt, de klei is dan klaar voor gebruik, daardoor ook heel goed geschikt voor mensen met reumatische aandoeningen ed. We hebben ook speciale, hele zachte en soepele klei in voorraad. Nadat het werkstuk is gebakken is het mogelijk om het te glazuren, we hebben momenteel keus uit ruim 130 kleuren, egale kleuren en de mooiste effect glazuren.

We organiseren ook kinderfeestjes, een waar feest voor kinderen. Een ochtend of middag lekker werken met klei en de mooiste dingen maken. Een heel gezellig feestje samen met vriendjes en/of vriendinnetjes. Natuurlijk met een lekker glas limonade en wat lekkers erbij.

We organiseren verschillende RAKU dagen per jaar. Naast het atelier genieten we van de rust en ruimte en kunnen daar een dag heerlijk buiten bezig te zijn met het glazuren en RAKU stoken. Het stoken gebeurt buiten in een professionele gasoven. Bij minder weer glazuren we binnen. Een RAKU dag is een dag waar gezelligheid voorop staat, er wordt gezamenlijk geglazuurd, gepraat gewoon lekker zitten en ondertussen een lekker glaasje drinken. Na een RAKU dag of workshop is het mogelijk om te genieten van een heerlijk, goed verzorgde barbecue. Neen eens een kijkje op onze website: www.klei-art.nl



Voor meer informatie: Telefoon 0485-313765, Franssenstraat 23, 5434SE Vianen NB of mail naar: info@klei-art.nl

Wij leden van de RPV Land van Cuijk gaan met een viertal leden op de donderdagavond naar deze keramiekcursus, en genieten met volle teugen. Voor de kosten hoef je het niet te laten de les kost 10 euro

per avond, de klei die je gebruikt kost 2 euro per streng. Je betaald apart voor het kleuren van de keramiek en het bakken. Het is de bedoeling dat je vaker komt want je kunt niet in een avond iets maken bakken en kleuren en weer bakken.



Het is een gezellig samenzijn en je creatieve brein wordt geactiveerd. Willy Reijnen, José Kempen, Nelly Smits, Mariëtte Reijnen
Kijk ook eens naar de mooie werkstukken door cursisten gemaakt, speciaal naar de super mooie schaal van Nelly!!



ZO IS HET LEVEN

Er waren eens 4 personen, genaamd:
Allemaal, Iemand, Iedereen en Niemand.
Er moest belangrijk werk gedaan worden
en Allemaal was er zeker van dat Iemand het zou doen.



Iedereen had het kunnen doen, maar Niemand deed het.
Daarover werd Iemand heel kwaad,
want het was toch de taak van Allemaal.
Maar Allemaal dacht dat Iedereen het wel zou doen
en Niemand realiseerde zich dat het door Allemaal gedaan zou worden.

Het eind van het liedje was dat Iedereen
Iemand de schuld gaf omdat
Niemand deed wat de taak van Allemaal was.



Deze levenswijsheid vond ik ook wel aardig om aan meer mensen kenbaar te maken.
Misschien komt het wel bekend voor en kun je er je gedachten eens over laten gaan als je er eens niet uitkomt.

Groetjes Liny

Open Dag Reumapatiëntenvereniging Breda e.o

Thema Reuma en Werk

Programma Open Dag

Er zijn acht sprekers over het thema, en nog veel andere activiteiten. Vrije inloop en deelname bij de activiteiten. Hieronder leest u de indeling van de activiteiten.

Zaal 1

13.45 uur UWV
14.15 uur USG restart
14.45 uur reumacoach
15.15 uur reumapatiënt

Sportzaal 1

14.00-15.00 u Bechterewgroep
15.00-16.00 u vrije inloop

Zwembad

14.00-15.00 u hydrotherapie
15.00-16.00 u Bechterewgroep

Zaal 2

14.00 uur reumaconsulent
14.30 uur Stichting MEE
15.00 uur Teleteam
werkgever

Sportzaal 2

13.45 uur film over Tai Chi
15.00-16.00 u Tai Chi

Restaurant

13.30-16.00 u hobbygroep

Er is ook een informatiemarkt over reuma.

Breng gerust uw badpak of sportspullen mee en doe mee met een bewegsgroep!

Voor de lezingen graag vooraf aanmelden

Datum en tijd:

Zaterdag 16 januari 2010
13.30 tot 16.00 uur

Locatie:

Revalidatiecentrum Breda
Brabantlaan1
4817 JW Breda

Informatie en aanmelden voor de lezingen:

- www.reumaverenigingbreda.nl
- e-mail: opendag@reumaverenigingbreda.nl
- tel. 06-51052841

De Open Dag in Breda is ook gratis toegankelijk voor leden en niet leden uit ons verenigingsgebied. Ga er op af en laat je informeren over interessante reuma aangelegenheden.

PUZZEL

Doormiddel van de paardensprong beginnend met de hoofdletter U ontstaat de naam van een plaats.

Oplossing volgende uitgave van Ons Buukske

<u>U</u>	I	N	M
E	R	I	U
Z	H	E	E
	D	E	T

NIET WEGGOIEN

Als jullie Ons Buukske gelezen hebben, gooi het dan niet weg maar leg het neer in de spreekkamer van arts, tandarts, therapeut enz. Ook bij sportverenigingen, instellingen enz. kunnen we op deze wijze mensen attent maken op onze vereniging. Bij voorbaat dank voor jullie medewerking.



PRAKTIJK VOOR PODOLOGIE
ORTHOPEDISCHE
SCHOENAANPASSINGEN

PIETER BONGARTZ
PODOLOOG-SPORTPODOLOGIE
OOK VOOR DIABETES EN REUMATISCHE VOETEN

PRAKTIJKADRES : JAN VAN CUIJKSTRAAT 87 - CUIJK

0485-31 81 39 * 06 – 44 27 40 95

Voetverzorgingspraktijk

Brigitte Hogguer

Voor een deskundige behandeling en advies op het gebied van uw voetverzorging

ook voor reumatische- en diabetische voetverzorging

bezoekadres

Wegedoorn 199, CUIJK

bel voor informatie of afspraak

☎ 0485-314776 / 06-25346026

Gediplomeerd lid van de brancheorganisatie ProVoet



Raamstraat 2C
5831 AT Boxmeer



E-mail: info@veldhuijzen.nl
Website: www.veldhuijzen.nl
Telefoon: 0485-571186

VAN DE REDACTIE



De redactie van Ons Buukske houdt zich op geen enkele wijze verantwoordelijk (met uitzondering van de door de wet voorgeschreven verantwoording) voor de inhoud van, ook op verzoek van derden, geplaatste artikelen en evenmin voor de inhoud van advertenties. Als de redactie artikelen overneemt van anderen wordt altijd de bron vermeld. Advertenties in Ons Buukske houden geen automatische aanbeveling in van de betreffende artikelen door de RPV Land van Cuijk. Zelfmedicatie kan risico's inhouden. Raadpleeg daarom altijd eerst uw huisarts. Staan er onjuistheden in Ons Buukske vermeld, schroom dan niet om dit te melden bij de redactie.

Hebt u geen boekje ontvangen neem contact op met de redactie tel: 0486 - 42 08 01 alleen dan kunnen we actie ondernemen.

Dit exemplaar is in week 48 verzonden

Wilt u iets insturen voor in Ons Buukske kunt u dat via de post of via e-mail (voorkeur gaat uit naar E-mail).

Adres: Eindredactie RPV voorzitter@rpvlandvancuijk.nl