

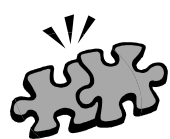


**Inhoud:**

Activiteiten agenda 2009 .....	2
Oplossing puzzel januari .....	2
Nieuws van de ontspanningscommissie .....	3
Breifabriek Marcienne en koken en genieten .....	3
Excursie Heldro ijs. ....	3
Workshop Bloemversieren voor pasen .....	3
Jeu de Boulesavond in Vianen .....	4
Jaarlijkse uitstapje op woensdag 10 juni .....	4
Beste leden .....	4
Eerder verkouden door slapeloosheid .....	4/5
Reuma met nieuwe aanpak soms te genezen .....	5/6
Contributie 2009 .....	6
Uitnodiging Algemene ledenvergadering .....	7
Wist u dat? .....	8
Val-Preventie in en rond uw huis .....	9/10
Rematoide Artritis .....	11/12
Brandend maagzuur .....	12/13
Mopjes .....	13
Vriendschap .....	14
Puzzel .....	15
Visitekaartje (puzzel) .....	15
Niet weggooien .....	15
Weerextremen februari .....	16
Van de Redactie .....	16

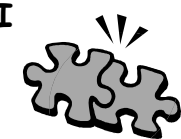
**ACTIVITEITEN AGENDA 2009**

vrij 6 feb	Breifabriek en Koken en Genieten
vrij 13 feb	Nordicwalking 13.30 uur Heksenboom St.Anthonis
ma 2 mrt	Algemene ledenvergadering
za 7 mrt	Nordicwalking 10.00 uur vanaf de markt in Boxmeer
wo 18 mrt	Heldro
wo 25 mrt	Heldro
zo 29 mrt	Nordicwalking 10.00 uur in Plasmolen
wo 22 apr	Nordicwalking om 13.30 uur vanaf de kerk in Haps
vr 15 mei	Nordicwalking om 13.30 uur vanaf De Nieuwe Wijngaard in Oeffelt
ma 18 mei	Zwemmen Arcen
ma 25 mei	Jeu de Boules 19.00 uur in Vianen
wo 10 juni	Jaarlijks uitstapje naar Weerribben en Giethoorn



**OPLOSSING PUZZEL JANUARI**

Puzzel oplossing: Noordwijkerhout  
 Oplossing Visitekaartje: Admiraal



## NIEUWS VAN DE ACTIVITEITENCOMMISSIE

Na een gezellige start van 2009 met een Nieuwjaarsborrel en een heerlijk dinerbuffet bij De Brouwketel in Esscharen gaan we weer vrolijk verder met onze activiteiten.

De thema avond over de kaakfysiotherapie en uitleg over oefen (reuma) groepjes van Advies en bewegingscentrum Maassen uit Boxmeer werd door ongeveer 35 personen bezocht. Ook podoloog Pieter Bongartz uit Cuijk kwam een kijkje nemen hoe zo'n avond in elkaar stak, en heeft toegezegd in het najaar een avond voor ons te verzorgen. We hebben veel positieve reacties gehad op deze zinvolle avond.

### Breifabriek Marcienne en Koken en Genieten:

Op vrijdag 6 februari vertrekt de bus om **8.00 uur bij het NS station in Cuijk.**

Dus **niet** om 8.15 uur zoals eerder stond vermeld. We verwachten rond 19.00 uur weer in Cuijk te zijn. We hopen dat jullie allemaal op tijd aanwezig zijn.



### Excursie Heldro ijs in Ottersum:

Zoals bekend gaan we op 18 en 25 maart op excursie bij de Heldro ijs in Ottersum. Dit is een leuke en lekkere excursie waar geen kosten aan zijn verbonden (behalve aan de chauffeur) In ons volgende Buukske komt ook het tijdstip te staan hoe laat we daar worden verwacht.

Opgeven kan nog tot 1 maart bij [marijkevergeest@rpvlandvancuijk.nl](mailto:marijkevergeest@rpvlandvancuijk.nl) of via 0485 314569.



Duidelijk aangeven op welke dag je mee wilt, en of je eventueel kunt rijden.



### Workshop Bloemversieren voor Pasen:

In maart zal Wilma Verbiesen nog 1 middag en 1 avond vrijhouden om met ons een workshop voor Pasen te houden. Volgend Buukske meer.

### Jeu de boulesavond in Vianen:

Op **maandag 25 mei** hebben we weer een avondje jeu de boules geregeld in Vianen, hierover horen jullie later meer.

### Jaarlijks uitstapje op woensdag 10 juni:

Per abuis hadden we in de activiteitenagenda vermeld dat we naar de Weerribben en Harderwijk gingen, maar dat moet zijn de Weerribben en Giethoorn.

Nadere informatie hierover volgt later, maar reserveer deze datum alvast op je kalender.

De dubbeldekker is in elk geval geregeld.

## BESTE LEDEN,

Met ingang van 1 januari 2009 ben ik afgetreden als penningmeester. Het boekjaar 2008 heb ik afgerond inclusief de samenstelling en verantwoording van de jaarrekening.

Ik dank jullie voor de goede samenwerking en voor het vertrouwen dat jullie in mij gesteld hebben.



met vriendelijke groeten,  
Roos Kerstens

## EERDER VERKOUDEN DOOR SLAPELOOSHEID.

Wie minder dan 7 uur per nacht slaapt, wordt sneller ziek dan iemand die meer dan 8 uren slaapt. De Amerikaanse universiteit Carnegie Mellon deed een onderzoek naar het verband tussen slapen en het immuunsysteem en kwam tot deze conclusie. Een slaapttekort heeft invloed op de werking van het immuunsysteem en is verantwoordelijk voor de mate waarin het lichaam een virus kan bestrijden. Voor het onderzoek werden 153 mensen in goede gezondheid met een gemiddelde leeftijd van 37 jaar uitgebreid geïnterviewd over hun slaapgewoonten en kregen ze het rhinovirus toegediend. De

proefpersonen werden 5 dagen in quarantaine gehouden en ze moesten ieder teken van opkomende verkoudheid melden. Tevens werden er monsters van de neusinhoud genomen. Na bijna een maand blootgesteld te zijn aan het rhinovirus namen de onderzoekers bloed af om na te gaan of het lichaam van de proefpersonen antistoffen had aangemaakt. Zij kwamen tot de conclusie, dat hoe minder iemand geslapen had, hoe groter de kans op verkoudheid was. Ook bleek dat de kwaliteit van de nachtrust van invloed was. Mensen, die minder dan 92 % van de tijd dat ze in bed lagen, echt sliepen, liepen ruim 5 keer meer kans ziek te worden dan mensen, die ten minste 98% van de tijd sliepen. Voor u gelezen op gezondheidsplein.

## REUMA MET NIEUWE AANPAK SOMS TE GENEZEN

(Bron: <http://www.zorgkrant.nl/read.html?source=rss&id=7522> 2009-01-22)

**De winst bij het behandelen van reumatoïde artritis zit in het beginstadium van de ziekte. Een combinatie van sterke middelen in het begin geeft de beste kans op het blijvend onderdrukken van de ontstekingen die bij reuma optreden. Dit blijkt uit onderzoek van promovendus Sjoerd van der Kooij.**

Kooij deed het onderzoek naar de beste behandeling van reuma bij ruim vijfhonderd patiënten met beginnende reuma. 'Vier jaar na het begin van de behandeling was ruim 40 procent van de patiënten in remissie', vertelt dr. Renée Allaart, copromotor van Van der Kooij. 'Dat wil zeggen dat er geen ziekteactiviteit meer meetbaar is.'

### Combinatie medicijnen

Patiënten die begonnen met een combinatie van stevige medicijnen, waaronder prednison of infliximab, hadden sneller minder klachten. Bovendien bleken zij minder gewrichtsschade op te lopen dan patiënten die deze middelen pas kregen wanneer traditionele middelen zoals methotrexaat niet voldoende had geholpen.



Bovendien kon de combinatie meestal afgebouwd worden tot één medicijn. Ruim de helft van de patiënten die als eerste behandeling infliximab kreeg, kon daar later mee stoppen.

### Genezen

Eén op de vijf patiënten kon alle medicijnen laten staan, terwijl de reuma wegbleef. 'Bij hen is geen ontstekingsactiviteit meer te meten. Dat betekent in principe dat ze genezen zijn', zegt Allaart. 'We zijn nog wat voorzichtig, omdat het bij een deel van de mensen terug kan komen. Het toont wel aan dat reuma niet altijd meer een chronische ziekte is, maar dat je er van kunt genezen. Tot voor kort dachten we dat afbouwen van medicijnen, laat staan stoppen met alle medicatie, niet voor reumapatiënten is weggelegd', aldus van der Kooij. De resultaten van Van der Kooij's onderzoek hebben geleid tot de introductie van een nieuw begrip in de reumatologie: 'medicijnvrije remissie' als reële uitkomst van behandeling.

### Kosten besparen

Het onderzoek liet verder zien dat patiënten die infliximab als eerste behandeling kregen, hier vaker mee konden stoppen dan patiënten die dit medicijn pas kregen wanneer andere middelen niet hadden geholpen. Nu wordt het prijzige infliximab echter alleen vergoed als andere medicijnen tevergeefs geprobeerd zijn



## CONTRIBUTIE 2009

Wil degene die de contributie nog niet over gemaakt heeft dit zo snel mogelijk doen. Wanneer U voor 10 februari niet betaald hebt er een boete van 2,50 bij komt. Ook vraag ik U als penningmeester om een automatische incasso af te geven, dit scheelt erg veel werk voor de nieuwe penningmeester. Bedankt Willy Reijnen

## UITNODIGING ALGEMENE LEDENVERGADERING 2009

Hierbij wordt U uitgenodigd voor de ALGEMENE JAARVERGADERING, die zal worden gehouden op:

**MAANDAG 2 MAART 2009**

**AANVANG : 19.30 UUR**

**In zaal 't Heike - Leeuwerikstraat 68 te Mill**

### AGENDA

1. Opening vergadering 19.30 uur
2. Notulen jaarvergadering 2008
3. Mededelingen en ingekomen stukken
4. Jaarverslag secretaris 2008.



5. Bestuursverkiezing.

Aftredend : Roos Kerstens - niet herkiesbaar

Willy Reijnen neemt Roos tijdelijk waar totdat er een opvolger gevonden is.

P A U Z E (Roken voor in het café of eventjes naar buiten!)

6. Financieel verslag 2008 en begroting 2009
7. Verslag kas commissie 2009
8. Verkiezing kas commissie 2010
9. Toelichting ontspanningscommissie activiteiten 2009
10. Rondvraag
11. Sluiting

## NA AFLOOP BINGO

## WIST U DAT

- We met 98 mensen genoten hebben van de Nieuwjaarsborrel met dinerbuffet,
- De Brouwketel het goed voor elkaar had,
- We het toch jammer vinden dat er steeds weer mensen zijn die zich niet aan kunnen passen,
- Wij die mensen bedoelen die al voor de 2<sup>e</sup> keer eten gaan halen, terwijl er velen zijn die dan nog in de rij staan omdat ze nog niets hadden gehad,
- Dit bij diverse leden toch een bron van ergernis is,
- Wij hopen dat de mensen die het aangaat zich aan weten te passen bij een volgende gelegenheid,
- het bestuur dan ook niet voor politieagent hoeft te spelen, wij hopen dat eenieder dit begrijpt!
- We ook weer een mooie nordicwalking wandeling hadden door het Millse landschap,
- We met 6 personen waren en er echt van genoten,
- José zelfs zo enthousiast was dat een van haar stokken middendoor brak.
- Ze als Leading Lady toch echt moet zorgen dat ze nieuwe stokken heeft als we bij De heksenboom gaan wandelen
- Ze zonder stokken toch ook goed mee kan komen!
- Wij onze eerste thema-avond gehad hebben.
- Jammer dat er maar 35 leden waren terwijl de vereniging 207 leden telt.
- Dat het een zeer geslaagde avond was.
- Dat Vincent Maassen zomaar de kaak van zijn voorbeeld schedel afrukte.
- Dat wij erg voorzichtig moesten zijn
- Je altijd baas boven baas hebt.
- Dat we een mooie website hebben
- Dat het adres [www.rpvlandvancuijk.nl](http://www.rpvlandvancuijk.nl) is
- U er een keertje op moet kijken.
- Alle nieuwtjes er meteen opstaan.
- Dit verzorgt wordt door Rob Veldhuizen
- Wij hier Rob hartelijk voor danken.



## VAL-PREVENTIE IN EN ROND UW HUIS

Bron: (RPV Breda)

Veel van de kleinere ongevallen, maar vaak met zeer grote gevolgen, vinden plaats in en rondom Uw huis. Struikelen over kleine obstakels, verkeerd gebruik van apparatuur en hulpmiddelen, slechte verlichting, onbekendheid en soms ook wat eigenwijsheid of vergeetachtigheid zorgen vaak voor kleine ongevallen met grote gevolgen.

Veel jonge mensen denken dat dit soort preventieve regels alleen voor oude mensen gelden. Daarbij vergeet men als men onder invloed staat van een chronische ziekte of medicijnen dat men ook kwetsbaarder is voor ongevallen, omdat U in een bepaald stadium van Uw ziekte soms tijdelijk moeilijker loopt of minder goed kan zien

**Elektriciteitssnoeren langs de plint wegwerken.** Losliggende elektriciteitssnoeren leveren struikelgevaar op. Gebruik (zelfklevende) kabelclips, een snoer-of een kabelgoot om snoeren bijvoorbeeld op de plint vast te maken. Werk losliggende elektriciteitssnoeren niet weg onder het vloerkleed! Hierdoor kan kortsluiting ontstaan.

**Veel ongevallen gebeuren in het donker,** met name bij nachtelijk toiletbezoek. Veel mensen doen het licht niet aan als ze naar het toilet moeten, met name om hun partner niet wakker te maken. Dat is echt gevaarlijk. Een lampje op Uw nachtkastje, dat U vanuit Uw bed aan kunt doen, zorgt ervoor dat U niet in het donker door Uw slaapkamer hoeft te lopen. Zorg voor voldoende licht en doe dat ook aan!!

**Er is overal voldoende loopruimte in huis.** Wanneer U overal voldoende loopruimte in huis heeft, is de kans op vallen kleiner. Vooral bij het gebruik van een rollator of krukken heeft U meer loopruimte nodig.

**De stoep en/of het balkon zijn steeds vrij van bladeren en mos.** Over bladeren en mos op de stoep en/of het balkon kunt U uitglijden, wat vaak ernstige gevolgen heeft. Houdt ze daarom vrij van bladeren en/of mos. Over een opstapje kunt U struikelen. Het is dan ook aan te bevelen dit opstapje af te (laten)



schuinen. U kunt ook een handgreep plaatsen. Over uitstekende stoeptegels kunt U gemakkelijk struikelen. Voor uitstekende stoeptegels en wortelopdruk op het gemeentegebied kunt U de gemeente vragen om de stoeptegels vlak te laten leggen. Kijk in Uw gemeentegids waar u deze klachten kunt melden bij Uw gemeente!

**Kunt U Uw buitendeur gemakkelijk open en dicht maken?** Bij brand is het van levensbelang dat U snel uit Uw huis kunt vluchten. Daarom is het ook heel belangrijk om een vaste plek voor Uw huissleutels te hebben, zodat U deze ook in een panieksituatie snel kunt vinden.

**Gaat U veilig de trap op en Af?** Doe het licht aan als U 's nachts naar beneden gaat. Leg geen spullen op de trap, gebruik een andere plaats om spullen tijdelijk neer te leggen.

Loop niet met sokken aan op een gladde trap, of met gladde schoenen op een beklede trap. Laat klussen in het trapgat door een klusjesman uitvoeren als U zelf het niet meer kan. Neem op een trap met kwarten, een spiltrap of een wenteltrap zoveel mogelijk de buitenbocht. Zorg ervoor dat Uw trap en de trapleuningen goed zijn onderhouden en voer reparaties direct uit (of laat die uitvoeren). Doe rustig aan bij steile trappen. Gebruik een kleine lichte stofzuiger of kruimeldief voor het stofzuigen van de trap. Laat U niet veel afleiden tijdens het traplopen. Ren niet naar de telefoon als deze belt als U op de trap loopt. Laat de was bij voorkeur drogen op de verdieping waar de wasmachine staat. Zorg ervoor dat U altijd een hand vrij heeft om de leuning vast te houden; gebruik een (was) mand met hengel voor het dragen van spullen op de trap. Loop extra voorzichtig op de trap als U lange kledingstukken aan heeft. Plaats harde, scherpe of breekbare objecten zoals een tafel of een vaas uit de buurt van de trapopgang.

**Is de trap goed verlicht?** Het is belangrijk dat de trap gelijkmatig verlicht is. Dit geldt met name voor het afdalen omdat U dan vooral de onderste treden goed moet kunnen zien. Tevens is het van belang dat U niet rechtstreeks in de lichtbron kan kijken. Hierdoor kunt U verblind raken.

Rest komt in het volgende Buukske

## REUMATOÏDE ARTRITIS



Wat is het?  
Röntgenfoto van het heupgewricht.  
(Sobotta atlas)

Reumatoïde artritis (RA) is een ziekte die gekenmerkt wordt door ontstekingen van de gewrichten. Ontstekingen kunnen echter ook op andere plaatsen in het lichaam voorkomen. RA is chronisch, met andere woorden, reumatoïde artritis gaat niet over.

RA komt op alle leeftijden voor, iets vaker bij vrouwen dan bij mannen. De ziekte kent meestal een grillig verloop: periodes waarin de ziekte actief of rustig is, wisselen elkaar af.

RA kan in principe door heel het lichaam voorkomen, van de tenen, knieën en heupen tot de vingers.

Bij een gewrichtsontsteking wordt het slijmvlieslaagje in het gewricht dikker, produceert extra gewrichtsvocht en vormt uitstulpingen. Dat leidt tot pijn, warmte en zwelling van het gewricht. In een later stadium van de ziekte kunnen ook het kraakbeen en het bot zelf beschadigd raken.

Daarnaast kunnen ook pezen en spieren in het ziekteproces betrokken raken. Peesscheden zijn tunnels waar de pezen door heen lopen. Deze zijn net als gewrichtskapsels bekleed met een laagje slijmvliescellen. Ook deze kunnen ontstoken raken waardoor de pees niet meer vrij kan bewegen.

Bij RA treedt een ontregeling van het eigen afweersysteem op. Het is niet bekend of deze ontregeling de ziekte veroorzaakt of er juist een gevolg van is. De afweercellen richten zich tegen het eigen lichaam. Dit

soort ziekten wordt ook wel autoimmuunziekten genoemd (auto=zelf, immuun=afweer).

De afweercellen van het lichaam zorgen ervoor dat we niet ziek worden doordat ze bijvoorbeeld bacteriën en virussen opruimen. Dit proces heet 'afweer' of 'immunitet'. Dit natuurlijke proces gaat gepaard met ontstekingsverschijnselen zoals een verhoogde temperatuur en pijn.

Bij RA 'vergissen' de afweercellen zich: ze ruimen niet alleen indringers op maar gaan ook gewrichten en het gewrichtskapsel van het eigen lichaam te lijf. Hierbij treden ontstekingsverschijnselen op. Het is niet bekend waarom de afweercellen deze fout maken.

Sommige mensen hebben maar heel lichte klachten terwijl anderen een ernstige vorm van de ziekte hebben. Als het ziekteproces agressief verloopt en steeds terugkeert of continu aanwezig blijft, kunnen de gevolgen ingrijpend zijn.

Met een goede behandeling kan het ziekteproces worden vertraagd, de pijn kan dragelijk gemaakt worden en het risico op blijvende beschadigingen aan de gewrichten kan worden verkleind. Tegenwoordig komt het nog maar zelden voor dat iemand met RA blijvend in een rolstoel terecht komt.

## BRANDEND MAAGZUUR.



Brandend maagzuur, pijn boven in de buik, veel moeten boeren en een opgeblazen gevoel zijn maagklachten. Deze klachten komen vaak tegelijk voort. Brandend maagzuur wordt veroorzaakt door het omhoogkomen van de maaginhoud. Dit kan pijn achter het borstbeen en misselijkheid veroorzaken. Alles wat je eet gaat via de slokdarm naar je maag. Voordat de slokdarm bij de maag komt passeert de slokdarm het middenrif. De spieren van het middenrif zorgen ervoor dat maagzuur en voedsel dat in de maag zit, niet gemakkelijk terug kunnen

naar de slokdarm. De maag produceert voortdurend maagzuur om voedsel te verteren. De binnenkant van de maag is bekleed met slijmvlies, dat de maag beschermt tegen het scherpe maagzuur. Als het voedsel voldoende verteerd is gaat het naar de dunne darm. Maagklachten ontstaan vaak door te vet eten, te veel scherpe kruiden en te snel eten. Ook citrusvruchten, veel koffie, alcohol of roken en sommige medicijnen (pijnstillers) kunnen het maagvlies irriteren. Ook spanningen kunnen 'zwaar op de maag' liggen. Als je 's nachts last van brandend maagzuur hebt, kun je het hoofdeinde van het bed 10 centimeter omhoog zetten. Blijf je lang last houden van brandend maagzuur en je bloed in de ontlasting hebt, neem dan direct contact op met je huisarts.

Voor u gelezen op gezondheidsplein.

## MOPJES

### Garage

Een man komt zijn gerepareerde auto bij de garage ophalen. De manager zei dat de sleutels in de auto zaten en de auto op slot was. Een mecanicien was er mee aan het werk. De man gaat kijken en ziet de mecanicien aan het rechter portier prutsen. Hij loopt naar de andere kant en probeert instinctief de deur. Deze gaat tot zijn verbazing open en hij zegt: "He, deze is open." De Mecanicien antwoord: "Dat weet ik. Dat was me al gelukt."

### Op het strand

Twee leeuwen lopen op een zomerse dag rustig over het strand.  
Zegt de enen tegen de andere: "Het is wel heel erg rustig vandaag, vind je niet?"

### Ideaal

Een ongetrouwde vrouw verzucht tegen een vriendin:  
"De ideale echtgenoot is eerlijk, knap, betrouwbaar, gevoelig, attent, en natuurlijk allang met een ander getrouwd"



## VRIENDSCHAP

(Uit RPV Tilburg)



Je moet op mensen kunnen vertrouwen  
Je moet op mensen kunnen bouwen  
Het is echt ontzettend fijn  
Als mensen vrienden van je zijn

Vriendschap is eerlijk zijn  
Vriendschap is ontzettend fijn  
Vriendschap is luisteren naar elkaar  
Vriendschap is elkaar bezoeken, jaar na jaar

Vriendschap is elkaar accepteren  
Vriendschap is van elkaar leren  
Vriendschap is ontzettend mooi  
Je moet het waarderen  
En vangen als een soort prooi

Vriendschap is kunnen huilen en lachen met elkaar  
Vriendschap is af en toe een leuk gebaar  
Vriendschap is veel van elkaar weten  
Vriendschap is elkaar niet vergeten  
Vriendschap is het mooiste wat er is  
Als je niet hebt is het een groot gemis

Zonder vriendschap ben je alleen  
Dan heb je geen mensen om je heen  
Waar je tegenaan kunt praten  
En je tranen de vrije loop kunt laten  
Dan heb je geen mensen om iets mee te delen  
Geen vriendjes en vriendinnetjes om mee te spelen  
Dus leven zonder vriendschap is eigenlijk onmogelijk  
Zorg dat je het hebt, dan ben je pas rijk

## PUZZEL

E	I	R	S
E	O	G	<u>W</u>
L	N	J	O

Doormiddel van de paardensprong beginnend met de hoofdletter W ontstaat de naam van een bloem of plant.

NB. i+j is 'lange ij'

Oplossing in de volgende uitgave van Ons Buukske

## VISITEKAARTJE

Welk beroep zit verscholen in dit visitekaartje.

A.D. Baas  
Ursem

Oplossing in de volgende uitgave van Ons Buukske

## 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.



## WEEREXTREMEN FEBRUARI

(Bron: Sint-Gerardus dagkalender)

### Warmste februari:

1990 met 7,6 °C (normaal 3,0 °C)

### Koudste februari:

1956 met -6,4 °C (normaal 3,0 °C)

### Natste februari:

1946 met 171,8 mm (normaal 47,5)

### Droogste februari:

1986 met 0,4 mm (normaal 47,5)

(Gegevens voor De Bilt van KNMI over periode 1901-2007)

In februari lengen de dagen 1 uur en 43 minuten

## 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.

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