



Inhoud:

Visitekaartje (puzzel)	1
Activiteiten agenda 2009	2
Oplossing puzzel Maart/April	2
Nieuws van de ontspanningscommissie	2/3
Verval preventie in en rondom uw huis.....	3/4/5
Wisseling van de wacht	5/6
Verslag lezing door Mevr. Ans Verbeek	6/7
Nieuws van de Penningmeester	8
Info Avond centrale huisartsenpost nijmegen.....	8/9
Gratis Boekje "Reumatips"	9/10
Avondje Jeu de Boules in Vianen	10
Puzzel.....	11
Niet weggooien	11
Weerextremen Maart en April.....	12
Van de Redactie.....	12

VISITEKAARTJE

Welke beroep zit verscholen in dit
 visitekaartje?

**A. Hinder
 Vaals**

Oplossing volgende uitgave van Ons Buukske

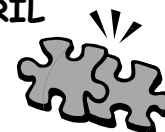
ACTIVITEITEN AGENDA 2009

vr 15 mei	Nordicwalking om 13.30 uur vanaf De Nieuwe Wijngaard in Oeffelt
ma 18 mei	Zwemmen Arcen 
wo 20 mei	Thema avond CHN Centrale Huisartsenpost Nijmegen
ma 25 mei	Jeu de Boules 19.00 uur in Vianen 
wo 10 juni	Jaarlijks uitstapje naar Weerribben en Giethoorn
za 13 juni	10:00 Nordicwalking bij de Heksenboom ST. Anthonis
zo 6 juli	18:30 Nordicwalking vanaf de markt in Boxmeer
zo 2 aug	10:00 Nordicwalking va parkeerplaats in het dorp Plasmolen
ma 24 aug	18:30 Nordicwalking vanaf Fitland in Mill
wo 9 sep	13:30 Zwemmen in Arcen
vrij 18 sep	13:30 Nordicwalking vanaf de kerk in Beers
wo 23 sep	19:30 Lezing ziekte Lyme in 't Heike
wo 30 sep	Avondje Sanadome Nijmegen
ma 12 okt	Wereld Reumadag (info over invulling komt later)
zat 17 okt	10:00 Nordicwalking vanaf de kerk in Langenboom
zo 8 nov	Nordicwalking bij Maassen in Boxmeer
wo 11 nov	13:30 Nordicwalking vanaf de Valk in Cuijk
wo 25 nov	Sinterklaasavond in 't Heike
zon 13 nov	10:00 Nordicwalking va De Nieuwe Wijngaard in Oeffelt

OPLOSSING PUZZEL MAART/APRIL



Puzzel oplossing: **Geldermalsen**
 Oplossing Visitekaartje: **Administrateur**



NIEUWS VAN DE ACTIVITEITENCOMMISSIE:

De zomer komt er aan en we zijn druk bezig met het programma voor de rest van het jaar, sommige dingen liggen al vast, en we kunnen ook al verklappen dat we op 18, 19 of 20 december een Kerstetentje gaan organiseren. We weten dat iedereen het druk heeft in die periode, maar er zijn genoeg leden die helaas weinig verzetjes hebben en het ook wel eens leuk vinden om in een gezellige Kerstsfeer te kunnen dineren. Helaas moeten we afscheid namen van Hendrie van de Weem in het bestuur, door privé omstandigheden, Hendri

bedankt voor je meer dan maximale inzet en heel veel succes met de revalidatie van je vrouw Ineke. Verder zijn we verheugd over het feit dat onze leden Thea Scheers-van Elst uit Vianen en Ton Onincx uit Gennep ons bestuur komen ondersteunen, en zich ook in gaan zetten voor de activiteiten. De reis naar De Weerribben en Giethoorn staat voor de deur en met 83 deelnemers overtreft dit al onze verwachtingen. Naast de dubbeldekker gaat er ook een klein busje met ons mee.

Als het zo doorgroeit moeten we volgend jaar naar 2 bussen.

Verder staan er weer de nodige nordicwalking wandelingen gepland, en gaan we ook weer naar Arcen en het Sanadome.

Elly van Boxtel is lid van onze RPV en zal op 23 sept. In 't Heike een lezing geven over de ziekte van Lyme, en op 25 november hebben we in 't Heike weer een heerlijke Sinterklaasavond. Verder zijn we bezig met een workshop kleien, en gaan we nog op zoek naar een leuke workshop voor herfst en Kerstdecoratie. Verder kijken we natuurlijk of we weer een paar interessante mensen kunnen vinden die een lezing voor ons kunnen verzorgen.

Wij wensen iedereen een fijne zomerperiode toe, en degene die op vakantie gaan wensen wij een goede reis toe, en een veilige thuiskomst.

Ook willen wij de leden onder ons die te maken hebben met ziekte en verdriet in hun gezin, heel veel kracht en steun wensen.

Namens activiteitencommissie en bestuur.

VERVOLG (VAL)PREVENTIE IN EN ROND UW HUIS.

(Uit: RPV Breda e.o.)

Zijn Uw trap treden voldoende stroef:

Zorg ervoor dat de oppervlakte van de treden voldoende stroef is om uitglijden en vallen te voorkomen. Zorg voor goede bekleding van de trap. Een woninginrichter kan U hierin adviseren.

Zitten alle trapleuningen stevig vast:

Het is prettig wanneer U zich op de trap goed kunnen vasthouden. De trapleuning moet dan wel goed vastzitten! Met een trapleuning aan beide zijden van de trap is er altijd een leuning beschikbaar aan de kant van de vrije hand als men iets draagt.

Gebruik een huishoudtrapje om iets te pakken:

Als iets te hoog ligt wordt vaak de dichtstbijzijnde stoel, kruk of rolder gepakt om er bij te klimmen. Dat is gevaarlijk. U kunt beter een goede



keukentrap nemen of een opstapje, dat stabiel, stevig en groot genoeg is.

Zijn vloeren voorzien van antislip:

Om een glibberige situatie in Uw badkamer te voorkomen dient de vloer stroef te zijn, ook als deze nat is. U kunt dit doen, door bestaande vloer te vervangen door stroeve tegels, de bestaande tegels enigszins te etsen waardoor ze stroever worden of een anti-slip coating (toplaag) aan te brengen. In de badkamer kan water, eventueel in combinatie met zeep uitglijden veroorzaken. Een oplossing zijn de diverse anti-slip materialen. In de douche ruimte of badkuip kunt U anti-slip stickers of een rubberen anti-slip bad- of douche mat aanbrengen. Onder de gewone badkamer- en toiletmaten kunt U anti-slip strips aanbrengen, zodat de maten niet gaan glijden.

Zijn losse vloerkleedjes van antislip voorzien:

Losse kleedjes of kleden op (gladde) vloeren kunnen glijd- of struikelpartijen veroorzaken, vaak met ernstige gevolgen. De beste oplossing is om alle losse kleedjes te verwijderen. Een ander oplossing is het gebruik van antislip producten: deurmaten met een antislip rug, antislip ondermatten of antislip strips.

U heeft Uw drempels verwijderd of de kanten afgeschuind:



Om struikelen over drempels te voorkomen kunt U de opstaande randen afschuinen, waardoor Uw voet niet meer zo gemakkelijk achter de drempel blijft haken. Ook kunt U de drempels verwijderen. Om eventuele tocht te weren kunt U vervolgens een tochtprofiel onder de deur plaatsen. Drempels tussen de gang en de woonkamer, slaapkamer en de keuken kunt U het beste laten verwijderen.

Kan de deur van Uw toilet en badkamer van buitenaf geopend worden:

Wanneer U Uw toilet of badkamer op slot heeft gedaan en er gebeurt iets waardoor hulp van buiten nodig is, dan kan men er niet bij zonder de deuren open te breken. Belangrijk is daarom dat de deur van buitenaf geopend kan worden. Het is veiliger om de deur van het slot te laten, zodat de deur altijd van buitenaf geopend kan worden.

U heeft fietstassen of een karretje voor Uw boodschappen:

Fietsen met een tas aan Uw stuur is zeker wanneer deze vol boodschappen zit erg gevaarlijk. Een zeer eenvoudige oplossing voor het vervoeren van boodschappen op de fiets is het gebruik van een of bij voorkeur twee fietstassen. Deze worden bevestigd aan Uw bagagedrager.



U heeft zware en veelgebruikte spullen op een gemakkelijk bereikbare plek.

Wanneer U zware en/of veel gebruikte spullen op een gemakkelijk bereikbare

plek heeft staan, voorkomt U dat U ver moet reiken of diep moet bukken.

Gaat het ondanks alle goede bedoelingen toch mis:

Zorg dat U belangrijke telefoonnummers bij de hand heeft. Denk hierbij aan het alarmnummer 112, het nummer van de huisarts, en bijvoorbeeld van burens of familie die U kunt waarschuwen bij een noodgeval. Het is handig om deze nummers in Uw telefoon voor te programmeren. Bent U alleenstaand dan is het voor een hulpverlener heel moeilijk te achterhalen wie gewaarschuwd moet worden in geval van een calamiteit. Zorg dat er in de adressenlijst een naam en telefoonnummer staat van een persoon die men kan raadplegen bij noodsituaties.

Medicijnen:

Heeft U de indruk van Uw medicijnen duizelig wordt of slechtziend, wees dan extra voorzichtig. Een ongeluk zit vooral in een klein hoekje. Overleg met Uw arts.

WISSELING VAN DE WACHT

Hendrie van de Weem is gestopt met het bestuur. Thea Scheers en Ton Onincx zijn tot het bestuur toegetreden .

EVEN VOORSTELLEN!

Mijn naam is Thea Scheers, ik ben 56 jaar en woon in Vianen bij Cuijk. Ik ben 35 jaar gelukkig getrouwd met Harrie. Wij hebben samen 2 zonen en zijn de trotse opa en oma van 3 kleinkinderen. Mijn hobby's zijn fietsen, nordicwalking, op vakantie gaan, winkelen, filmen en vingerhoedjes sparen. Ja, en hoe kom je dan bij de RPV zullen jullie denken. Nou dat zit zo, daar ik al een poosje de nodige lichamelijke klachten had, en daardoor ook niet lekker in mijn vel zat stimuleerde José Kempen mij om eens een kijkje te nemen bij de reumavereniging. Je komt er altijd mensen tegen met een luisterend oor en je kunt je lichamelijke ongemakken samen delen. Verder is het gewoon een gezellige club volgens José. Vervolgens ben ik een paar keer mee gegaan met José en voelde me al snel op mijn gemak bij de reumavereniging. Vandaar dat ik dan ook besloten heb om lid te worden. Tijdens de jaarvergadering kwam de vraag vanuit het bestuur of er leden waren die mee wilden lopen om het bestuur te ondersteunen. Ik heb de stoute schoenen aangetrokken en me aangemeld om mee te lopen. Samen met Ton Onincx en de overige bestuursleden wil ik me in gaan zetten voor de vereniging. Wat precies mijn taak in het geheel gaat worden dat zien we wel. De 1^{ste} bestuursvergadering

zit er inmiddels op, en ik heb al wat huiswerkopdrachten mee gekregen. Jullie zullen me regelmatig tegenkomen bij activiteiten bij de RPV!

Groetjes en tot ziens, Thea.

Hallo allemaal,



Als nieuw lid van het bestuur zal ik mij even voorstellen
Ik ben Ton Onincx . ik ben 58 jaar en gehuwd met sophia Onincx en vader van dochter Chantall en woonachtig in Gennep .

Ik ben van beroep timmerman maar omdat ik in 2007 een knieprothese gekregen heb ben ik nu [HUISMAN] maar ik hoop weer vlug aan het werk te kunnen.

Mijn hobby s zijn, fietsen, motorrijden, en als bestuurslid van de huurdersraad van Destion Woonmaatschappij

Met Vriendelijke Groet

Ton Onincx

VERSLAG VAN DE LEZING DOOR MEVR. ANS VERBEEK UIT VELDEN BIJ 'T HEIKE IN MILL.

Mevr. Verbeek is een natuurgeneeskundig therapeut en aangesloten bij de BATC. Dit is een beroepsvereniging, de consulten worden dan ook door de zorgverzekeraar vergoed.

Zij doet o.a.

Kruidengeneeskunde
Voedingssupplementen
Bloesem remedies
Electro acupunctuur
Bioresonantie
Biotensor



De voornaamste reumatische ziekten kwamen aan bod:
RA(reuma arthritis) ontsteking in de gewrichten
Artrose (aantasting van het kraakbeen)

Bechterew (ontsteking van de wervelkolom en bekken en soms ook in de ogen)
Fibromyalgie (wekedelen reuma) -pezen en spieren in de gewrichten-

Er zijn nog vele andere reumatische ziekten, maar dit zijn de reumatische ziekten, die zij het meeste tegenkomt in haar praktijk.
Volgens haar is de oorzaak bij reuma en ook bij andere immuun ziekten dat er geen balans is tussen geest en lichaam. Dit kan komen door het eten van voeding, die door chemische toevoegingen, het evenwicht in je lichaam verstoort. Bij de een kan dat b.v. door erfelijke aanleg van een ziekte, die je al bij de geboorte mee hebt gekregen. Ook kinderen zijn heel gevoelig voor chemische toevoegingen in voedingsmiddelen.

Zij maakt gebruik van de Bioresonantie therapie, deze therapie wordt in Duitsland al veel toegepast, maar is hier nog niet zo bekend. Het uitgangspunt is de lichaams eigen trillingen van de mens, die op diverse externe trillingen afgestemd dienen te zijn. Zo moet de trillings frequentie van een voorgeschreven medicijn op de lichaams eigen trilling van de individuele patiënt zijn afgestemd.

Zij maakt ook gebruik van Electro Acupunctuur metingen volgens de EAV methode. Deze methode is afgeleid van de klassieke acupunctuur. Met behulp van apparatuur wordt de elektrische weerstand ten opzichte van stroom gemeten in bepaalde acupunctuurpunten. Deze zijn gelegen op meridianen en deze hebben weer een directe verbinding met de organen en de orgaanfuncties. Zo kunnen de stoorhaarden in het lichaam worden opgespoord en kan men gericht medicijnen daarvoor geven. Ook met de Biotensor (aanwijsstok) is men in staat om te kijken of er in bepaalde voedingsstoffen - chemische middelen - zitten. Er wordt aan de hand van een lijst gekeken waar men gevoelig voor is, b.v. allergieën kunnen er goed mee worden opgespoord. Hooikoorts is ook te behandelen. Een mevrouw had er al goede ervaringen mee. Ook werkt zij samen met Dr. Reinders uit Deurne. Ook kwam er ter sprake dat reumapatiënten, die graag willen weten of zij voor bepaalde voeding gevoelig zijn, bij de reumatoloog Dr. Tischer uit Veghel advies kunnen vragen. Mensen, die medicijnen gebruiken kunnen ook bij mevrouw Verbeek alles door laten meten. Zij kan door gebruik te maken van de Biosensor of door Bioresonantie proberen alles weer in evenwicht te brengen in je lichaam. Het was een leerzame avond voor alle aanwezigen en niet alleen onze leden, maar ook van buiten de vereniging was iedereen vol lof over de uitleg over al deze onderwerpen. Mevrouw Verbeek bedankt.

K. Schrijer

NIEUWS VAN DE PENNINGMEESTER.

Voor de leden die een machtiging hebben gegeven voor een automatische incasso wordt eind juni het lidmaatschap voor bewegen in water van Uw rekening geschreven.



Voor de leden die geen machtiging afgegeven hebben worden verzocht het verschuldigde bedrag voor 1 juli over te maken. Denk eraan bij vermelding woonplaats Oeffelt gebruiken.

Bedankt Willy Reijnen

INFO AVOND CENTRALE HUISARTSENPOST NIJMEGEN 21 MEI

In dit verslag een korte impressie over deze infoavond.

Huisartshulp buiten kantoor tijden

Tot voor kort regelde uw huisarts de waarneming buiten kantoor tijden met een kleine groep collega's. Door de huisartsen in onze regio, Nijmegen, het Rijk van Nijmegen, het land van Cuyk en een deel van het land van Maas en Waal en de Betuwe is nu een gezamenlijk huisartsendienst opgericht. De huisartsen reorganiseerden dus hun hulpverlening buiten kantoor tijden.

Kies 0900-8880

en u wordt doorverbonden met de belcentrale in Nijmegen.

Als u 0900-nummers heeft laten blokkeren kunt u ons, maar ook bijvoorbeeld de plaatselijke politie niet bereiken

Door wie wordt u geholpen?

U krijgt een speciaal opgeleide doktersassistente of verpleegkundige aan de lijn. Zij kan op veel van u vragen al een antwoord geven. Indien nodig overlegt ze met de aanwezige huisarts of ze verbindt u door met de huisarts.

De assistente kan ook voor u een afspraak maken voor een consult bij een huisarts(post) binnen uw regio. Kijk voor verder informatie over de post in uw regio onder de verschillende posten hier links aangegeven.

Waar kunt u terecht voor een consult?

U kunt een van de CHN posten alleen bezoeken na **telefonisch overleg** en op **afspraak**. U hoort dan van de assistente waar en wanneer u terecht kunt.

U kunt voor het adres en een kaartje ook op deze website kijken onder de betreffende post voor uw regio.

Wanneer bezoekt een huisarts u thuis?

Als het vanuit medisch oogpunt verantwoord is om naar de post te komen, rekenen we erop dat u zelf vervoer regelt. Er rijden in de regio verschillende auto's van de CHN rond met chauffeur en huisarts, die u bezoeken als dat nodig is. Dat is bijvoorbeeld het geval bij ernstig zieke patiënten waarvoor vervoer erg belastend is. Maar natuurlijk ook voor patiënten met klachten die om medische redenen eigenlijk alleen per ambulance vervoerd kunnen worden. Alle aanvragen om een thuisbezoek worden beoordeeld door een op de belcentrale aanwezige huisarts.

Registratie

Als u belt worden alle noodzakelijke gegevens in de computer genoteerd. Uw eigen huisarts ontvangt een verslag van uw contact met de CHN. Alle gesprekken via de CHN-centrale worden opgenomen en tijdelijk bewaard. Dit onder meer om eventueel foute gegevens zoals uw adres achteraf te kunnen controleren. Ook kunnen we zo bij fouten of klachten de precieze gang van zaken beter achterhalen. Al met al een zeer leerzame avond, alleen jammer dat er maar 16 leden deze avond bezocht hebben

GRATIS BOEKJE "REUMATIPS"

"Reumatips" is een boekje voor en door reumapatiënten. Het boekje geeft mensen met reuma praktische tips om in hun dagelijks leven fysiek zo goed mogelijk met hun ziekte om te gaan. Wilt U praktische tips zo goed mogelijk met uw aandoening om te gaan? Download of bestel dan het boekje "Reumatips". De regionale reumavereniging rond Eindhoven kregen op maandag 9 maart het eerste boekje aangeboden door reumatoloog R.Traksel. Reumatoloog R.Traksel zegt over het boekje: Dit is voor het eerst dat veel praktische tips in één boekje zijn verzameld. Erg handig voor nieuwe reumapatiënten. Volgens de laatste peilingen heeft 1 op de 5 Nederlanders één of meer vormen van reuma. De verwachting is dat dit aantal in de toekomst zal toenemen. Het boekje "reumatips" is samengesteld aan de hand van ingezonden tips van mensen die al jaren met reuma leven. De adviezen zijn vooral praktisch en toepasbaar; variërend van het gebruik van alles openers, of tornmesjes tot het advies om vooral te blijven bewegen. Twee patiënten met reumatoïde artritis vertellen op welke manier zij hun ziekte een plaats in hun leven hebben gegeven, welke hulpmiddelen zij gebruiken en welke

aanpassingen zij hebben bedacht. Ten slot vertelt een ergotherapeut over haar werk op de reumadagbehandeling van het Regionaal Reumacentrum Zuidoost-Brabant. Achterin vindt u een verwijzing naar verschillende relevante web-sites. "Reumatips" wordt uitgegeven door Schering-Plough, maar is mede tot stand gekomen met behulp van het regionaal Reumacentrum Zuidoost Brabant en twee ervaringsdeskundigen van de Reumapatiëntenbond. Dit boekje kunt u gratis downloaden of bestellen via www.reumabond.nl

AVONDJE JEU DE BOULES IN VIANEN.

Op 16 juni deden 17 leden mee aan een heerlijk avondje jeu de boules in vianen, de weersomstandigheden waren geweldig, het kon niet beter. Een



heerlijke temperatuur en geen zuchtje wind.

In tegenstelling tot verleden jaar, waar je groepjes van 2 of 3 personen vormden en daar ook 3 wedstrijden mee speelden, speelde we dit jaar juist met steeds wisselende groepjes.

Zo kreeg je een heel andere puntentelling en bleef het spannend tot het einde. We hadden enkele rpv supporters, namelijk Ans, Siebers, Nel Poels en

Toos Cornelissen, en dat vonden we ook geweldig, en ook zij genoten van de heerlijke sfeer. De wedstrijden konden soms lang duren maar met zulk mooi weer hoor je er niemand over klagen. Na 2 wedstrijden was het tijd voor koffie met een heerlijk stukje gebak op het gezellige terras bij de kantine van tennis en jeu de boules vereniging fair play. Na een half uurtje genieten ging de strijd verder, en na de puntentelling kwamen de volgende winnaars er uit: 1e prijs José Kempen, 2e prijs Ton Onincx, 3e prijs Janny Janssen en de poedelprijs ging dit jaar naar Rieky Hendriks. Toos Cornelissen deed de prijsuitreiking waarvoor onze dank. er waren weer leuke zomerbloeiërs als prijs, en voor de vrijwilligers van de jeu de boules waren er roosjes wat ze heel erg waardeerden.

José gaat natuurlijk volgend jaar proberen om voor de 3e keer op rij de 1ste plaats in de wacht te slepen, maar hopelijk komen er dan toch wat meer leden om een sportieve strijd te spelen. Natuurlijk hadden we de dag erna wat meer pijn in onze handen en schouders, maar dat weegt niet op tegen het plezier en de sportieve strijd die we met z'n allen hebben geleverd.

Het bleef nog lang gezellig op het terras en we gaan volgend jaar weer graag terug!

PUZZEL

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

N	G	C	B
H	O	I	<u>K</u>
N	O	S	S

Oplissing volgende uitgave van Ons Buukske

NIET WEGGOOIEN

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



WEEREXTREMEN JUNI

(Bron: Sint-Gerardus dagkalender)

Warmste Juni:

1917 met 18,3 °C (normaal 15,2 °C)

Koudste Juni:

1923 met 11,6 °C (normaal 15,2 °C)

Natste Juni:

1998 met 181,4 mm (normaal 71,7)

Droogste Juni:

1939 met 14,9 mm (normaal 71,7)

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

Van 1 juni tot 19 juni lengen de dagen 20 minuten.

Van 20 juni to 30 juni korten de dagen 5 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