



Ons Buukske
Contactblad van de
Reumapatiëntenvereniging
Land van Cuijk
Mei

Inhoud:

Visitekaartje (puzzel)	1
Activiteiten agenda 2009	2
Oplossing puzzel Maart/April	2
Nieuws van de ontspanningscommissie	2/3
Nordicwalking	3
Workshop pasen	3
Zwemmen in Arcen	3
Thema avond Centrale Huisartsenpost Nijmegen	3
Jeu de Boules	4
Jaarlijks uitstapje	4/5
Wist u dat?	5
Verslag Heldro ijs	6/7
Platform Gehandicapten beleid Mill	Midden
Extra tegemoedkoming van UWV	7/8
Interview Lokale omroep Mill (LOM)	8
Maatschappelijke discussie over 'Werken met Reuma'	8/9
Seksualiteit bij ziekte en lichamelijke beperking	9/10
Puzzel	11
Niet weggooien	11
Weerextremen Maart en April	12
Van de Redactie	12

VISITEKAARTJE

Welke beroep zit verscholen in dit
visitekaartje?

**T. Ransier
Uitdam**

Oplossing volgende uitgave van Ons Buukske

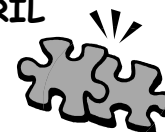
ACTIVITEITEN AGENDA 2009

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

OPLOSSING PUZZEL MAART/APRIL



Puzzel oplossing: **Valkenswaard**
Oplossing Visitekaartje: **Wiskundeleraar**



NIEUWS VAN DE ACTIVITEITENCOMMISSIE:

Zoals jullie allemaal hebben kunnen lezen hebben we er weer verschillende leuke activiteiten opzitten, en staat er nog van alles op de rol waaraan u deel kunt nemen. Helaas komt er ook af en toe wat commentaar, maar ook daar moeten we naar luisteren.

We krijgen geregeld te horen dat er teveel in Mill te doen is, Mill ligt nu eenmaal redelijk centraal binnen het gebied waarin wij werken namelijk het Land van Cuijk, Schaijk en de kop van Noord Limburg. Daarbij komt dat 't Heike voor ons als vereniging een prima zaal heeft, namelijk niet te groot en niet te klein, we zijn er altijd van harte welkom en alles is tot in de puntjes verzorgd, zonder dat hier bijvoorbeeld zaalhuur tegenover staat. Voor lezingen en dergelijke is dit prima. Maar we zaten de afgelopen periode ook in Ottersum voor 2 heerlijke avonden bij de Heldro ijs, we hebben heerlijk kunnen wandelen in Plasmolen, en we konden deelnemen aan een gezellige Paasworkshop in Cuijk. Dus alles in Mill is wel wat overdreven. Daarbij komt dat wij altijd bereid zijn vervoer te regelen als u zelf niet in de gelegenheid bent of afhankelijk bent van vervoer. Maar zoals u weet: sprekende mensen zijn te helpen, dus mensen doe uzelf en ons een groot plezier en trek op tijd aan de bel, dan komen we er samen heus wel uit. En we kunnen niet vaak genoeg aangeven, hebt u ideeën kom er dan mee, alleen klagen wat niet goed is motiveert namelijk niet! Vergeet daarbij niet dat we al geruime tijd enkele

zieken in het bestuur hebben zitten, en voor u gewoon alles doorgaat, terwijl we ook enkele bestuursleden hebben die naast hun werk ook nog heel veel vrije uren steken in onze vereniging zoals de secretaris en de penningmeester die dan ook met recht een extra pluim verdienen. Dus mensen kom op en doe gezellig mee aan de activiteiten van de RPV, en laten we het vooral gezellig hebben met elkaar!

Nordicwalking

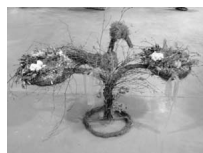
Op 29 maart liepen we met 9 personen een hele mooie route in Plasmolen, de sfeer zat er goed in en het weer zat ons mee. Er viel een bui, maar dat was net toen we aan de cappuccino en de appeltaart zaten. Dit is een route die we zeker vaker op gaan nemen in ons loopprogramma.



Op 15 mei gaan we weer lekker wandelen in Oeffelt, dus kom gezellig mee, met of zonder stokken. Ook beginnende nordicwalking lopers kunnen gerust meelopen!

Paasworkshop

Op 1 en 2 april hebben 14 mensen meegedaan aan een gezellige Paasworkshop bij Wilma Verbiesen in Cuijk. In de herfst proberen we weer iets te regelen.



Zwemmen in Arcen

Voor de liefhebbers is er weer de mogelijkheid om samen naar het Thermaal Bad in Arcen te gaan, lekker ruim 2 uur genieten van lekker warm water en na afloop gezellig samen wat drinken. Graag opgeven bij Karolien Schrijer via karolienschrijer@rpvlandvancuijk.nl of via 0485 314538

Het zwembeuren is op maandag 18 mei. We zijn altijd tussen 13.30 uur en 13.45 uur in Arcen, en vertrekken er weer rond 16.45 uur. Kosten € 8,00 voor het zwemmen, en € 3,00 voor de chauffeur. 1 consumptie krijgt u van de RPV.

Thema avond Centrale Huisartsenpost Nijmegen (CHN)

Zoals jullie in ons vorige Buukske hebben kunnen lezen komen ze van het CHN op **woensdag 20 mei** bij 't Heike, Leeuwerikstraat 68 in Mill een lezing geven en kan men van gedachten wisselen met elkaar over u eigen ervaringen met de Huisartsenpost. Naar ons idee een leerzame avond, ook niet leden zijn welkom.

Aanvang 19.30 uur.

Jeu de Boules

Op **maandagavond 25 mei** hebben we weer een avondje jeu de Boules geregeld in Vianen. We beginnen om 19.00 uur, adres Koebaksestraat 35/d bij tennisvereniging Fair Play. Vorig jaar hebben we er echt van genoten. Dus kom op en doe gezellig mee. Kosten inclusief koffie en een stukje vlaai zijn € 3,00, niet leden betalen € 5,00. U kunt gewoon in Vianen afrekenen, graag contant! Opgeven voor 18 mei bij José Kempen via josekempen@rpvlandvancuijk.nl of via 06 18353157



Jaarlijks uitstapje naar De Weerribben en Giethoorn

Op woensdag 10 juni is het weer zo ver, het jaarlijkse uitstapje staat weer voor de deur. De Dubbeldekker is weer gereserveerd bij de firma OAD/ van Dongen, zij hebben weer een mooi programma voor ons in elkaar gezet. En jawel, we hebben de geluiden al weer gehoord, "ik ben al zo vaak in Giethoorn geweest", of "wat zijn in hemelsnaam De Weerribben". Nou mensen dat kunnen we u wel uitleggen. Onze vice-voorzitter Henk attendeerde ons op het schitterende natuurgebied De Weerribben in de buurt van Giethoorn, veel mensen zijn natuurlijk wel eens in Giethoorn geweest, maar voor velen is het ook al heel lang geleden. Dat maakt verder ook niet uit, het gaat immers om er samen een ontspannen dagje uit te zijn, en dan maakt het eigenlijk niet veel uit waar je naar toe gaat toch!

Hier volgt het programma:

Opstapplaatsen:

8.15 uur in Mill bij Fitland

8.25 uur in Beers bij de kerk

8.30 uur in Cuijk bij NS station.



We vertrekken rond 8.30 uur uit Cuijk naar Heerde voor een gezellige koffiestop met gesorteerd gebak rond 10.00 uur.

Om 10.45 uur vertrekken we vanuit Heerde naar Kalenberg alwaar we tussen 12.00 uur en 12.15 uur inschepen bij Rondvaartbedrijf De Vrijstate voor een boottocht door een prachtig natuurgebied. We varen vanuit Kalenberg naar Giethoorn en zien dus onderweg de bekende Weerribben. Tijdens de boottocht wordt een schipperslunch gereserveerd wat zal bestaan uit een kop soep, 2 belegde bolletjes, 1 krentenbol, fruit en koffie of thee.

Van 14.30 uur tot 16.30 uur hebben we de kans om op eigen gelegenheid Giethoorn te bekijken. Om 16.30 vertrekken we dan weer per bus naar Kootwijk waar we bij restaurant Het Hilleetje een warm buffet krijgen voor geschoteld. Rond 21.45 uur zijn we als alles goed verloopt weer in Cuijk.

Daar alles een beetje duurder is geworden en we gekozen hebben voor een diner in buffetvorm wat ook wat duurder is, is de prijs ook wat aangepast.

Kosten voor leden € 25,00, voor niet-leden € 55,00.

Opgeven voor 1 juni bij Marijke Vergeest, marijkevergeest@rpvlandvancuijk.nl of via 0485 314569 Vergeest a.u.b. niet door te geven voor welke opstapplaats u kiest, en geef ook even door als u een dieet hebt.

Wilt u bij opgave ook meteen het geld overmaken aan onze penningmeester onder vermelding: Busreis RPV! Pas als u heeft betaald kunt u ook daadwerkelijk mee!

We hebben plaats voor 70 personen, en vol is vol, dus wacht niet tot het laatste moment, want dan kan het zijn dat we u moeten teleurstellen.

WIST U DAT

- Dat de donderdagmiddag groep weer een nieuwe badmeester heeft.
- En dat wij hierbij John willen bedanken voor de fijne lessen.
- En dat wij zeker hem zullen missen.
- De teller van de website op 1550 keer gezien staat.
- En dat wij hierover te vrede zijn, maar dit nog lang niet genoeg vinden
- U ook op de site veel nieuws en foto's kunt bekijken.
- Ook hier onze dank uit gaat naar Rob die de site bijhoud.
- Hendrie (wegens privé omstandigheden) enorm gesteund wordt door vele leden en het bestuur
- En dat hij iedereen hier heel dankbaar voor is.
- Dat Peter weer iets aan de betere hand is.
- En dat ook hij probeert zachtjes aan weer mee te "kijken".
- Dat de overige bestuursleden wij hen zeer dankbaar zijn voor het vele werk.
- En dat het gehele bestuur eens in het zonnetje gezet mag worden

Dus bij deze, vele male bedankt!



HELDRO IJS



Op 18 en 25 maart jl. hebben we een bezoek gebracht aan Heldro IJs in Ottersum. Er was veel belangstelling voor deze excursie.

Beide dagen zijn we met 24 en 25 leden van onze vereniging naar Ottersum gereden. We werden ontvangen door de eigenaresse mevr. Heldens. Onder genot van een kopje thee of koffie met een lekker ijsje met chocolade eromheen, vertelde zij ons het een en ander over hoe de ijscultuur was ontstaan. In het jaar 1280 had men al in China ijs en in 1550 bracht Marco Polo het ijs naar Europa. Het meeste ijs in Europa wordt gegeten in Zweden, doordat dit 20 jaar geleden door de Zweedse overheid werd gestimuleerd. De Zweden gebruikten n.l. veel te weinig melkproducten. Nu gebruiken zij 13 liter ijs per hoofd van de bevolking. De schoonvader van mevr. Heldens kocht in 1938 een ijsfabriek op in Nijmegen. Hij wilde in zijn bakkerij ijs gaan verkopen. IJSDiploma gehaald en in 1945 de zaak uitgebreid. Eerst samen met zijn broer, die zag toch niet zoveel in ijs en haakte af. Hij verkocht in het begin niet zoveel ijs, maar door samen te werken met andere zelfstandigen o.a. Jan Linders (hij verkocht zondags zijn ijs op het voetbalveld) ging de verkoop steeds beter. Mijn schoonvader deed de bakkerij weg en mijn man heeft 59 jaar geleden de zaak overgenomen van hem. De ijs salon hebben we weer opnieuw verbouwd in 1980 en in 2001 nogmaals. De hele familie houdt alles in eigen beheer, zij maken zelf het ijs en bevoorraden ook diverse winkels in de regio waar ze Heldro ijs verkopen. Het ijs dat ze maken noemen de meeste mensen roomijs, het is echter niet zo erg vet 12% n.l. Er komt veel bij kijken. Een heleboel ingrediënten, teveel om op te noemen, gaan in de mengmolen, het vet wordt goed verdeeld en alles wordt goed gehomogeniseerd en daarna gepasteuriseerd op 84 graden. Ze hebben uiteraard een hele grote diepvriesruimte om al het ijs op de goede temperatuur te houden. In de winkel gaat het ijs in de bakken voor de verkoop. Zaterdags en zondags wordt er apart ijs gemaakt, o.a. ijstaarten en taarten voor Kerstmis en tegenwoordig ook voor Pasen. Op verzoek worden er ook bruidstaarten gemaakt. Een ontzettende klus is het schoonmaken elke dag van alle machines. Dit moet heel secuur gebeuren en daar wordt door henzelf extra zorg aan besteed. Voor het maken van ijs, moet alles heel goed schoon en bacterievrij zijn. Het schepijs in de bakken in de winkel moet op tijd op zijn (dit in tegenstelling met waterijs) anders wordt alles weggedaan. We hebben door het bedrijf gelopen en alles zelf kunnen bekijken. We weten nu wat een werk er verzet moet worden voor een lekker ijsje. Heldro ijs is overal

bekend in de regio. Heel veel fietsers en ook opa en oma, die een eindje gaan fietsen met de kleinkinderen wippen onderweg even bij de Heldro in Ottersum aan voor een lekker ijsje.

Tot slot werden we nog extra verwend en kregen we nog wat ijsjes mee. Een lekkere zelfgemaakte whisky ijstaart of een kersen ijstaart voor Pasen dat lieten we natuurlijk ook niet aan onze neus voorbij gaan.

Mevrouw Heldens, namens beide groepen van de Reumapatiënten vereniging Land van Cuijk, heel hartelijk dank voor de bijzondere gastvrije ontvangst. Karolien Schrijer.

EXTRA TEGEMOETKOMING VAN UWV VOOR ARBEIDSONGESCHIKTEN



Vanaf 1 januari 2009 vervalt de mogelijkheid om 'buitengewone uitgaven' af te trekken van de belasting. Voortaan krijgen chronisch zieken en gehandicapten elk jaar

automatisch een tegemoetkoming voor extra kosten. Met de aftrekpost 'buitengewone uitgaven' konden ook de kosten voor bijvoorbeeld een bril, de tandarts of de apotheek van de belasting worden afgetrokken. Dat werd veel gedaan door mensen die niet chronisch ziek of gehandicapt waren. Van de chronisch zieken en gehandicapten, voor wie deze aftrekmogelijkheid eigenlijk was bedoeld, maakte maar ongeveer de helft er gebruik van. De nieuwe regeling is alleen voor chronisch zieken en gehandicapten. Hij bestaat uit een specifieke tegemoetkoming, een korting op de eigen bijdrage en een beperkte mogelijkheid voor belastingaftrek. Daarnaast is er een jaarlijkse tegemoetkoming van UWV voor mensen die 35% of meer arbeidsongeschikt zijn en recht op een arbeidsongeschiktheidsuitkering hebben. Deze tegemoetkoming komt in de plaats van het arbeidsongeschiktenforfait in de belastingaangifte.

Wie krijgt de extra tegemoetkoming?

Om de extra tegemoetkoming te krijgen, moet u voldoen aan twee voorwaarden:

- 1 U bent ten minste 35% arbeidsongeschikt;

- 2 U heeft 1 juli 2009 recht op een arbeidsongeschiktheidsuitkering van UWV. Het maakt niet uit of u een WAO-, WIA- (WGA- en IVA-), Wajong- of WAZ-uitkering heeft.

Voldoet u niet aan deze voorwaarden, dan krijgt u geen extra tegemoetkoming van UWV.

U hoeft niets te doen om de extra tegemoetkoming te krijgen. De tegemoetkoming bedraagt € 350 netto en wordt automatisch aan u overgemaakt in het derde kwartaal in 2009, uiterlijk in september. U ontvangt hierover in het derde kwartaal 2009 een brief van UWV. Als uw arbeidsongeschiktheidsuitkering altijd via uw werkgever wordt overgemaakt, wordt ook de extra tegemoetkoming via uw werkgever uitbetaald. In dat geval wordt uw werkgever hierover ook geïnformeerd.

Meer informatie vindt u op Veranderingen in de zorg 2009. Met vragen over de extra tegemoetkoming kunt u bellen met UWV Telefoon Werknemers via 0900 - 92 94.

Vragen over belastingaftrek kunt u stellen bij de Belasting Telefoon 0800 - 05 43.

Bron: UWV - jan 2009

INTERVIEW LOKALE OMROEP MILL (LOM)

Karolien en José hebben op zondag 19 april een interview gehad bij de lokale omroep Mill met Corné Creemers. Wij hebben daar het reilen en zeilen van de RPV toe kunnen lichten als ook alle activiteiten die we zoal doen, en dat de RPV vooral een heel gezellige vereniging is.

MAATSCHAPPELIJKE DISCUSSIE OVER "WERKEN MET REUMA"

Hoe kijken werknemers aan tegen collega's met reuma? Zijn zij bereid hun collega te ondersteunen in het werk? Het Reumafonds heeft onderzoek laten uitvoeren naar deze vraag. Het komt namelijk nogal eens voor dat werknemers met reuma hun ziekte jarenlang verzwijgen uit angst hun baan te verliezen. Het onderzoek blijkt verrassende resultaten op te leveren.

Reuma verzwijgen

Bijna 2,3 miljoen Nederlanders lijden aan een vorm van reuma. In het verleden was de diagnose van reuma vaak een reden tot ontslag of werden medewerkers uit hun eigen functie gezet. Reuma is een zogenaamde

'onzichtbare' ziekte. Aan mensen is lastig te merken dat ze de ziekte hebben. Bovendien kunnen de klachten nogal grillig verlopen. Daardoor lukt het vaak om de aandoening lange tijd te verzwijgen. Tweederde van de patiënten is jonger dan 65 jaar en heeft betaald werk.

Conclusies onderzoek

Uit het Heliview-onderzoek, gehouden onder 900 personen in oktober en november 2008, blijkt dat slechts 9% van de respondenten er weet van heeft dat hij of zij een collega heeft met een reumatische aandoening. In de praktijk merkt ruim 50% van de werknemers dat de reumatische collega's minder functioneren door hun aandoening. Zij vinden dat echter geen probleem. Maar liefst 87% vindt het prettig een collega met reuma te ondersteunen in het werk.

Maatschappelijke discussie

Het Reumafonds constateert dat de tijd waarin werknemers met reuma te vrezzen hebben voor hun baan gelukkig voorbij is. Zij zijn goed instaat hun taken te vervullen, mits zij steun en begrip krijgen van hun collega's. Het Reumafonds wil stimuleren dat mensen met reuma kunnen blijven werken. Dat is belangrijk voor hun eigenwaarde, sociale netwerk en hun economische situatie. Daartoe wil het fonds een maatschappelijke discussie op gang brengen, mede om te voorkomen dat de ervaring en arbeidskracht van deze grote groep verloren gaat.

Graag willen wij als redactie reacties op dit artikel, zowel positieve als negatieve reacties zijn van harte welkom!

SEKSUALITEIT BIJ ZIEKTE EN LICHAMELIJKE BEPERKING



In september 2008 verscheen het boek Seksualiteit bij ziekte en lichamelijke beperking. Er was grote behoefte aan kennis op dit terrein bij de verschillende beroepsgroepen. Dat leidde tot het schrijven van dit boek en het organiseren van een congres rond dit thema. Aan het einde van dit congres krijgt Karin Spaink (columniste en ervaringsdeskundige, actief pleitbezorger van de belangen van mensen met een handicap) het eerste

exemplaar van dit boek uit handen van de directeur van ZonMw, Henk Smid. Gehandicapten vroeger en nu: Van seksloze stakker naar autonoom en seksueel actief. De wijze waarop tegen seksualiteit bij ziekte en handicap wordt aangekeken is in de afgelopen decennia behoorlijk veranderd. Vroeger

beschouwde men gehandicapten vooral als 'zielig' en 'hulpbehoevend'. Maar de zieken en gehandicapten van vandaag worden gezien als mensen met recht op de regie over hun eigen leven, autonome individuen. Met net als anderen behoefte aan seks.

1.5 Miljoen patiënten hopen tevergeefs dat de professional over seks begint. In zowel Nederland als België gaat het over ca. 1,5 miljoen mensen, die door een chronische ziekte, kanker, een lichamelijke beperking (handicap) dan wel de behandeling daarvan last hebben bij het vrijen. Vaak gaat het om belemmeringen die ze niet zelf kunnen oplossen. Zij vinden het lastig om erover te praten en hopen dat de professional dat zal doen. Helaas blijkt die zich vaak onkundig te voelen. Dit boek wil daarin verandering brengen.

Boek met DVD en congres: handvatten voor professionals
Seksualiteit bij ziekte en lichamelijke beperking bestaat uit een boek met DVD. Een 60-tal vooraanstaande deskundigen uit Nederland en België werkten eraan mee. Voor het eerst is expertise op dit terrein samengebracht waarbij zowel de wetenschappelijke als de pragmatische aspecten aan bod komen. Thema's uit het boek worden op het congres nader belicht. De in het boek gebundelde kennis en praktijkervaring draagt bij aan de deskundigheid van de betrokken zorgverleners. Daardoor groeit bij hen het besef van het belang van seksuele autonomie van de mensen met wie ze werken.

Een paar voorbeelden:

1. Bert te Velden (32 jr) kreeg door het sporten een dwarslaesie en zit nu in een rolstoel. Het vrijen met Carla is heerlijk, maar hij krijgt nooit een zaadlozing. Jammer, ze willen zo graag een kind.
2. Johan de Wied (27 jr) zit door een spierziekte in een rolstoel, zou graag eens vrijen maar heeft geen partner.
3. Mw van Ommeren (42jr) heeft geen zin meer in seks sinds haar hormonale behandeling van borstkanker.
4. Echtpaar Janson (beiden 53 jr oud) durft niet meer te vrijen sinds het hartinfarct van mevrouw.
5. Hr de Haas (74 jr) krijgt na een beroerte geen erectie meer. Dat doet zijn vrouw en hem veel verdriet.

"Seksualiteit bij ziekte en lichamelijke beperking", ISBN nr. 978 90 232 4405 9, een uitgave van Koninklijke Van Gorcum BV

Bron: Medicalfacts.nl / Sport & Gezondheid - sept. 2008

PUZZEL

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

<u>G</u>	A	M	S
A	E	E	E
L	R	L	N

Oplossing 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 MAART-APRIL

(Bron: Sint-Gerardus dagkalender)

Warmste Mei:

1992 met 15,6 °C (normaal 12,7 °C)

Koudste Mei:

1902 met 9,4 °C (normaal 12,7 °C)

Natste Mei:

2007 met 137,9 mm (normaal 61,5)

Droogste Mei:

1989 met 5,6 mm (normaal 61,5)

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

In mei lengen de dagen 1 uur en 28 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