



Ons Buukske
Contactblad van de
Reumapatiëntenvereniging
Land van Cuijk
September

Inhoud:

Visitekaartje (puzzel)	1
Activiteiten agenda 2009	2
Oplossing puzzel Maart/April	2
Nieuws van de ontspanningscommissie	2/3/4/5/6
Thermaalbad Arcen.....	6/7
Mexicaanse Griep.....	7/8/9
Bewegen Volhouden.....	9
Sanadome Nijmegen.....	9/10
Mopjes.....	10
Puzzel.....	15
Niet weggooien	15
Weerextremen September	16
Van de Redactie.....	16

VISITEKAARTJE

Welke beroep zit verscholen in dit
visitekaartje?

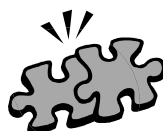
**B. Das
Overdinkel**

Oplossing volgende uitgave van Ons Buukske

ACTIVITEITEN AGENDA 2009

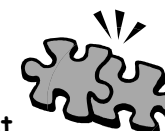
wo 9 sep
wo 16 sep
vrij 18 sep
wo 23 sep
vrij 25 sep
wo 30 sep
ma 12 okt
zat 17 okt
wo 21 okt
zo 8 nov
wo 11 nov
za 21 nov
wo 25 nov
?? ?? dec
zo 13 dec
za 19 dec

13:30 Zwemmen in Arcen
Workshop Keramiek (middag) in Vianen
13:30 Nordicwalking vanaf de kerk in Beers
19:30 Lezing ziekte Lyme in 't Heike
Workshop Keramiek (avond) in Vianen
Avondje Sanadome Nijmegen
Wereld Reumadag (info over invulling komt later)
10:00 Nordicwalking vanaf de kerk in Langenboom
Excursie zorg/kaasboerderij in Nuland
Nordicwalking bij Maassen in Boxmeer
13:30 Nordicwalking vanaf de Valk in Cuijk
Senioren Mobiliteit- en informatiemarkt Fitland Mill
Sinterklaasavond in 't Heike
Kerstworkshop bij Florist in Mill
10:00 Nordicwalking va De Nieuwe Wijngaard in Oeffelt
Kerstbuffet in Vianen



OPLOSSING PUZZEL JUNI

Puzzel oplossing: **Monnickendam**
Oplossing Visitekaartje: **Verzekeringsagent**



NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Voor velen zit de vakantie er al weer op, anderen mogen nog gaan genieten van een welverdiende vakantie. We hebben over het weer in elk geval niet echt te klagen, de zomer is beter als afgelopen jaar en hopelijk hebben jullie er allemaal van genoten. De dagen worden alweer korter, de lampen moeten binnen alweer op tijd aan om het weer een beetje gezellig te krijgen, en de kaarsjes voor de sfeer komen ook weer voor de dag, hoe raar het ook klinkt de herfst is weer in aantocht. Vandaar dat we ook weer wat activiteiten hebben geregeld

om wat aan de ontspanning te doen, en doen we nog een klein verslag over de loopactiviteiten tijdens de zomermaanden.

Nordicwalking



Op maandag 6 juli liepen we een mooie route in Boxmeer, volgens mij was het de dassenroute, een uitgezette wandelroute die ons vanaf de markt via de Veerstraat naar het buitengebied bracht tussen Boxmeer en Beugen. Het was er echt geweldig mooi en we kwamen door stukjes Boxmeer waarvan we niet eens wisten dat ze bestonden. Het laatste stukje op de Beugenseweg moesten we nog even flink doorlopen want het begon te regenen en te onweren. Net voor de flinke bui er uit viel en een paar flinke donderslagen volgden zaten we aan een heerlijk kopje cappuccino in een gezellig kroegje aan het Rochusplein. De avondwandeling was prima bevallen en met 7 deelnemers een mooie opkomst.



Op zondag 2 augustus stond weer een wandeling gepland in Plasmolen. In Cuijk en Vianen regenden het echter pijpenstelen en dus besloten we maar thuis te blijven, iets waar we later veel spijt van kregen. In Mill, Wanroy en Boxmeer was het beter weer, en dus toch nog 6 volwassenen en een peuter bij Opa in een zitzak op de rug vertrokken wel naar Plasmolen en hebben genoten van een schitterende wandeling onder leiding van Hendrie v/d Weem over de St. Jansberg. Ze hadden daar maar een beetje regen gehad en heerlijk gewandeld, je ziet maar weer dat het altijd de moeite is om toch te gaan, al is het alleen maar om samen een kopje koffie te drinken, en je bent er toch even uit. Maar goed in Cuijk en Vianen hebben ze hun lesje ook weer geleerd en dit kult ze geen 2^e keer dat weet ik zeker!



Op maandagavond 24 augustus vertrekken we weer om 18.30 uur vanaf Fitland in Mill, hopelijk mogen we weer veel lopers ontmoeten voor een sportieve wandeling met of zonder stokken.



Workshop Keramiek

In Vianen is een keramisch atelier waar je met klei aan de slag kunt. 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: een beeld(je), vaas, schaal, geurbrander, potten, sierbollen, sieraden, te veel om op te noemen. Atelier De Hei is gezellig en licht en vele gereedschappen en hulpmiddelen staan klaar om mooie en leuke werkstukken te kunnen maken, vele drukvormen, een kleipers, een kleiwals enz. Ook staan er vele werkstukken die voor inspiratie kunnen zorgen of als voorbeeld dienen. Ook hebben ze een strengenpers waardoor de klei "gekneed" wordt, de klei is dan klaar voor gebruik, **daardoor ook goed geschikt voor mensen met een reumatische aandoening.**

Voor meer info kijk op www.klei-art.nl



We hebben een middag en avond gereserveerd om met onze leden aan de slag te gaan. Per keer kunnen 12 mensen deelnemen aan deze workshop, en we hopen natuurlijk dat vele onder ons eens willen proberen wat kleien eigenlijk is.

We hebben gereserveerd op **woensdag 16 september van 14.00 tot 17.00 uur** en op **vrijdagavond 25 september van 19.00 uur tot 22.00 uur**. Kosten €17,50 voor leden en €25,00 voor niet leden. **Opgeven tot uiterlijk 8 september bij Thea Scheers via h.scheers2@kpnplanet.nl of via 0485 330581.**

Adres Keramisch atelier De Hei, Franssenstraat 23 in Vianen, Ingang via grindpad achterom rechts van het huis!

Excursie Kaas-en Zorgboerderij 7 minicamping

Op **woensdag 21 oktober** gaan we op excursie bij Zorg-en Kaasboerderij & minicamping van de familie Huismans, Nulandsestraat 6, 5391 KC in Nuland.

Ton en Sophia Onincx staan er dit seizoen op de camping en zijn erg enthousiast over deze zorgboerderij en de overheerlijke geitenkaas die er gemaakt wordt.



Wij worden verwacht om 14.00 uur en alles bij elkaar zal het tot ongeveer 16.30 uur duren. Om 14.00 uur dus de ontvangst met koffie, thee en iets lekkers erbij, daarna gaan we pickels maken (groenten in zuur of zoet-zuur leggen), en hierna krijgen we een rondleiding. We krijgen verder uitleg over de kaasmakerij en natuurlijk mag er geproefd worden van de heerlijke kaasjes. Als afscheid krijgen we nog een lekker glas eigengemaakte vruchtenbowl. Kosten € 7,50 per persoon, niet leden betalen € 12,50.

Opgeven voor 10 oktober via tononincx@hetnet.nl, of via 0485 325919 of 06 30257573

Bloemschikken voor de Kerst

We gaan dit jaar een avond bloemschikken bij De Florist in Mill. Je krijgt er prima uitleg, en iedereen maakt hetzelfde. Overdag is een workshop moeilijk te combineren met de winkelactiviteiten, vandaar dat hun voorkeur is voor een avond. We kunnen met 18 personen tegelijk terecht. Nadere info in een volgend Buukske.



Kerstbuffet

Het Kerstbuffet staat gepland op zaterdag 19 december in zaal De Hei in Vianen, tijd w.s. van 17.00 tot 20.30 uur, maar daarover later meer.

Foto's maken tijdens activiteiten RPV

De laatste tijd hebben we een steeds toenemend aantal foto's die we toegestuurd krijgen voor op onze site. Het zijn er soms zoveel dat dit gewoon niet te doen is, en vaak ook veel dezelfde. Steeds meer mensen hebben een digitaal fototoestel en dan heb je zo een hoop mooie foto's geschoten. We hebben Hendrie v/d Weem bereid gevonden om uit alle toegezonden foto's een selectie te maken zodat niet alles op onze site

hoeft te komen staan, het moet ook nog leuk blijven en alles plaatsen is niet te doen. We hopen dat dit een beetje orde kan scheppen en er leuke en actuele foto's op de site komen.

Foto's insturen gewoon via het secretariaat.

LEZING ZIEKTE VAN LYME

Op woensdag 23 september zal Elly van Boxtel namens de Nederlandse Vereniging voor Lyme Patiënten een lezing geven over de ziekte van Lyme.

U kunt zien hoe een teek zich op een mens vastbijt en welke ziektes hij hierbij kan verspreiden. Uitleg over de ziekteverschijnselen, problemen met het stellen van de diagnose, bloedonderzoek, behandeling etc.

Ook wordt er aandacht besteed aan preventie, hoe een teek te verwijderen en natuurlijk is er ruimte om vragen te stellen.

Omdat deze ziekte soms raakvlakken heeft met een aantal vormen van Reuma, zal het zeker voor de leden van de RPV een hele interessante avond zijn.

Woensdag 23 september 2009 aanvang 19.30 uur.
Zaal 't Heike, Leeuwerikstraat 68, 5451 VD Mill.

Andere belangstellenden zijn ook van harte welkom.



THERMAALBAD ARCEN



Op 9 september gaan we naar het Thermaalbad in Arcen. Voor de nieuwelingen, die voor het eerst naar Arcen gaan is het misschien leuk iets meer te weten over het Thermaalbad Arcen. Het Thermaalbad Arcen dankt zijn naam aan de baden met thermaalmineraalwater van 35-36°C, dat opwelt vanuit een 892 meter diepe bron. Het

thermaalwater heeft door de unieke samenstelling een heilzame werking. Het is in de zomer genieten buiten op de bubbelbanken in het water; de whirlpools en de onderwaterstraalmassages zijn ook heel goed voor uw belaste spieren. Je kunt ook nog onder de waterval gaan staan voor de nek en de schouders. Daarna kun je op de speciale ruststoelen lekker ontspannen binnen of buiten bij mooi weer. Er is een binnenbad en er zijn 3 buitenbaden. Je kunt ook gebruik maken van de sauna's en de Kneippbaden. Onze vereniging gaat 4 keer per jaar naar Arcen. We gaan met eigen auto's. De kosten zijn voor 2½ uur € 8,00. Voor diegenen, die meerijden wordt een kleine vergoeding gevraagd voor de benzine. Na afloop drinken we gezellig samen een kopje koffie of thee op kosten van de vereniging. Tussen 13.30 en 13.45 uur komen we bij elkaar in de hal van het Thermaalbad en gaan we gezamenlijk naar binnen. Voor de kaartjes wordt gezorgd. Je moet je altijd opgeven bij mij, Karolien Schrijer. tel.:0485-314538. Ben ik er niet zet het op het antwoordapparaat anders weten we niet wie er nog moet komen. Groetjes Karolien.

MEXICAANSE GRIEP

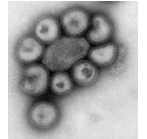
Mexicaanse griep oftewel Nieuwe Influenza A (H1N1) is griep die veroorzaakt wordt door een nieuw griepvirus. De gevolgen van Nieuwe Influenza A (H1N1) zijn niet anders of ernstiger dan van gewone griep.

Wel is het aantal mensen dat deze griep zal doormaken vele malen groter. Normaal gesproken krijgt gemiddeld 1 op de 100 mensen griep, verwacht wordt dat ongeveer 1 op de 3 tot 1 op de 10 mensen in Nederland Nieuwe Influenza A (H1N1) zal doormaken.

Wat zijn de verschijnselen van Nieuwe Influenza A (H1N1)

De ziekteverschijnselen van Nieuwe Influenza A lijken op de verschijnselen bij gewone griep. Griep bij mensen is een snel

optredende ziekte van de luchtwegen die veroorzaakt wordt door het griep- of influenzavirus. De ziekte kan van mild tot ernstig verlopen. De meest voorkomende symptomen van griep zijn: koorts (38 graden Celsius of hoger) en daarnaast koude rillingen, hoofdpijn, spierpijn, moeheid, een droge hoest en soms diarree.



Verspreiding Nieuwe Influenza A (H1N1)

Griepvirussen worden verspreid door praten, hoesten of niezen.

Verspreiding gebeurt vooral in ruimten waar mensen dicht bij elkaar zitten en waar slecht wordt geventileerd, bijvoorbeeld in een trein of bus, een school of kinderdagverblijf. Ook worden virussen overgedragen via handen en voorwerpen, zoals een deurknop.

Wat kunt u zelf doen om besmetting te voorkomen:

U kunt de kans op besmetting verkleinen door een goede hygiëne:

Was regelmatig uw handen.

Raak zo min mogelijk uw mond, neus en ogen aan.

Ventileer woon- en slaapruidten.

Houd uw hand voor uw mond als u hoest of niest. Gebruik bij voorkeur papieren zakdoekjes. Gooi deze na gebruik weg.

Risicogroepen

Het lijkt erop dat mensen met een hoog risico op de jaarlijkse griep ook een verhoogd risico hebben op een ernstige vorm van Nieuwe Influenza A (H1N1). Mogelijk lopen ook zwangere vrouwen, kinderen jonger dan 2 jaar en mensen met immunstoornissen een verhoogd risico op complicaties.

Bron: postbus 51 en RIVM.

Meer informatie:

U kunt terecht op de website's www.postbus51.nl en www.rivm.nl.

BEWEGEN VOLHOUDEN

Dagelijks bewegen is goed voor de gezondheid en beter vol te houden dan intensieve programma's op de sportschool. Ook in een groep of vereniging houdt u het gemakkelijker vol. Dat blijkt uit een Vlaams onderzoek van bewegingspsychologe Joke Opdenacker.

Bewegingspsychologe Joke Opdenacker stelt dat dagelijkse karweitjes en wandelen een heilzaam effect hebben op de gezondheid. Het gaat om goedkope activiteiten die gemakkelijk in te passen zijn in het dagelijkse leven en beter vol te houden zijn dan de wekelijkse afspraak in de fitnessclub.

Belangrijke conclusies uit het onderzoek waren ook dat mensen die bewegen in een groep en een programma volgen, zich gelukkiger voelen. Bovendien blijkt een vereniging de ideale voedingsbodem voor succesvol bewegen te zijn, omdat leden elkaar aanmoedigen en bewegingsprogramma's en tips uitwisselen.

SANADOME NIJMEGEN

Op 30 september gaan we 's avonds naar het Sanadome in Nijmegen. Sanadome vindt je aan de Weg door Jonkerbos 90, 6532 SZ in Nijmegen dicht bij het Canisius ziekenhuis. Het Sanadome heeft verschillende baden. Alle baden worden voorzien van mineraalrijk water uit eigen bronnen, nl. een zoetwaterbron op 70 meter diepte en een zoutwaterbron op 700 meter diepte. Dit thermaal zoutwater is gekwalificeerd als thermaal sole (zeer zout), waar een heilzame werking vanuit gaat. Er is een groot thermaal binnenbad; een zoutwaterbad en tevens zijn er verschillende whirlpools(koolzuur,

zuurstof, dennen en lavendel). Bovendien is er een stoomkamer (45° C) en een mintkamer. Ben je moe geworden dan kun je gebruik maken van massage stoelen en gewone relaxstoelen. Ieder uur kun je meedoen met de aquagym.

We komen bij elkaar in de hal van Sanadome, want we moeten als groep naar binnen, anders krijg je geen korting. Om 18.30 uur hoop ik dat het iedereen lukt daar aanwezig te zijn. De entree bedraagt € 18,50 per persoon. Voor het parkeren betaal je het eerste uur € 0,80 en daarna € 1,00 voor ieder volgend uur. Een kleine vergoeding voor het meerijden komt er natuurlijk ook nog bij. Eén consumptie is voor rekening van de vereniging. Voor diegenen, die nog werken dit is jullie kans, om ook eens mee te kunnen in groepsverband. Opgeven kan bij Karolien Schrijer, tel.: 0485-314538. Niemand thuis spreek even het antwoordapparaat in, bedankt groetjes Karolien. (Denk aan badslippers en badjas. Kun je natuurlijk ook huren kosten € 7.00)

MOPJES

Goede Bediende

Een Boer heeft een nieuwe knecht en zijn buurman vraagt: "Bevalt de nieuwe knecht?"

De boer antwoordt hierop: "Heel goed: hij werkt als een paard, eet als een wolf, slaapt als een os, snurkt als een beer en overigens is het een goed schaap."

Maanmannetjes

Peter en Sven kijken op een mooie zomernacht naar de maan. Peter vraagt: "Weet jij hoeveel mensen er op de maan wonen?" "Vast wel een miljoen", antwoordt Sven. "Wat zal het dan bij halve maan een gedrang zijn."

PUZZEL

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

<u>L</u>	D	H	D
E	A	E	S
I	C	N	M

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 SEPTEMBER

(Bron: Sint-Gerardus dagkalender)

Warmste September:

2006 met 17,9 °C (normaal 14,2°C)

Koudste September:

1912 met 10,7 °C (normaal 14,2 °C)

Natste September:

1957 met 213,2 mm (normaal 72,0)

Droogste September:

1959 met 3,0 mm (normaal 72,0)

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

In september korten de dagen 1 uur en 56 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