



Inhoud:

Mopje.....	1
Activiteiten agenda 2010 - 2011.....	2
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	2 t/m 5
Nordic Walking.....	2/3
Thema avond in Oeffelt.....	3
Sinterklaasavond.....	3/4
Workshop kerst.....	4
Nieuwjaarsbuffet.....	4/5
Al dan niet doorgaan met Tai Chi.....	5
Nieuws uit de zwemhoek.....	5 t/m 7
Roode Roos.....	7/8
Krieken tegen Salpenloosheid?.....	9
Een zelfmanagementcursus.....	9 t/m 11
SBlad in beweging.....	12/13
Kerstrecept.....	13/14
Winnaars Koffiekaart.....	14
2011.....	14
Puzzel.....	11
Niet weggooien.....	11
Puzzel oplossing.....	11
Van de Redactie.....	12



MOPJE



Kleinzoon: "Opa, waarom wordt er toch altijd gesproken over de heilige huwelijkse staat?"



Grootvader: "Omdat daaruit de meeste martelaren voortkomen."

ACTIVITEITEN AGENDA 2010

- Wo 1 dec Sinterklaasviering
Zo 12 dec Workshop Kerst
Wo 15 dec Nordicwalking in Cuijk om 14.00 uur



ACTIVITEITEN AGENDA 2011

- Zo 2 jan Nieuwjaarsbuffet
Za 8 jan Nordicwalking vanaf de kerk in Beers
Wo 19 jan Thema-avond reumaconsulent en ergotherapeute
Vrij 11 nov Kerstshow Breifabriek Marciënne en kookshow

NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE



Op woensdag 3 november hebben we met een flinke groep weer heerlijk genoten van het warme water in het Thermaal bad in Arcen. We hadden ook verschillende nieuwe leden bij ons, en zij hebben al aan gegeven een volgend keer weer graag mee te gaan. We waren met 14 personen, en dan is het toch jammer dat er niet veel meer mensen mee gaan naar dit heerlijke kuuroord, Het was in elk geval weer een heel ontspannen middag. Ook het aansluitende kopje koffie blijft erg gezellig!



NORDICWALKING



Op zaterdag 30 oktober hebben we met 10 leden een mooie wandeling door St. Hubert gemaakt. We troffen het met het weer en zijn mooi richting Mill gelopen, waarna we via het buitengebied weer St. Hubert in wandelden. Er werd gezellig gebabbeld onderweg, en natuurlijk ook veel gelachen, want dat hoort er ook bij. Helaas zat Erica dicht, maar daarom niet getreurd, iedereen stapte in de auto om in het restaurant naast Fitland heerlijk koffie te gaan drinken. We hebben nog lang na zitten kletsen.



Op zondag 21 november waren we om 10.30 uur met 9 leden bij het sluizencomplex in Sambeek. Het was geweldig mooi wandelweer, droog, niet te koud, en een heerlijk zonnetje er bij. We vertrokken vanaf de sluizen via een onverhard pad binnendoor naar het Maasziekenhuis en

daar via de Veerstraat en weer een paadje binnendoor naar het centrum van Boxmeer om bij Hotel Riche een gezellige tussenstop te maken. De koffie, cappuccino en thee ging er weer goed in, en er werd gezellig gepraat met elkaar. Daarna via allerlei binnendoor weggetjes door een stukje Maasheggengebied gelopen zodat we weer net voor de sluizen uit kwamen. Deze route hadden we allemaal nog nooit gelopen, en vooral daarom was het zo prachtig. Bij de sluizen nog een poosje staan te kijken naar het 'schutten' van een groot containerschip wat de dag alleen maar mooier maakte. Wij hadden er allemaal een super leuke ochtend op zitten. Ook lopen er steeds vaker leden mee zonder stokken, en dat mag ook allemaal. Het gaat er maar om dat we samen bewegen en ook nog een beetje plezier hebben met elkaar.



THEMA- AVOND IN OEFFELT

Ondanks de flinke mist waren er ongeveer 40 belangstellenden naar Oeffelt gekomen voor een lezing van Dr. Harrie Lieveld over Reuma en accupunctuur. Allereerst stelde Dr. Lieveld zich een beetje voor, wat hij allemaal gestudeerd had, en hoe hij bij de accupunctuur terecht was gekomen. Ook moesten we even door een wat taai stukje geschiedenis over de accupunctuur, maar dat was nodig aldus Dr. Lieveld omdat je niet over accupunctuur kunt praten als je niet weet wat het is. Hij kon in elk geval goed vertellen, en nam ook de tijd om vragen te beantwoorden. Ook wilde hij ons ook graag mee laten denken door vragen aan ons te stellen, maar zoals het dan vaak gaat dachten wij weer veel te ingewikkeld. Helaas had niet iedereen begrip voor de uitleg, die misschien wat lang was, maar door Dr. Lieveld ook werd toe gelicht waarom die uitleg nodig was. De meeste aanwezigen vonden het gelukkig wel de moeite waard om hier voor door de mist naar Oeffelt te komen. Ook hebben enkele deelnemers nog even persoonlijk met Dr. Lieveld kunnen praten, hij nam er alle tijd voor. We willen de cliënten van de Haven bedanken voor de heerlijke Tulbandcake die voor ons was gebakken, hij was echt verrukkelijk.

SINTERKLAASAVOND

Bij het uit komen van ons Buukske december is het heerlijke avondje



op woensdag 1 december bij de RPV misschien al voorbij, maar daar over in ons volgende Buukske meer.

WORKSHOP KERST

Zoals de meeste van jullie wel weten hebben we op zondag 12 december 2 workshops bij The Florist, Brandsestraat 8, 5451 NW in Mill, Er zijn nog 9 plaatsen voor de middag- workshop van 13.30 uur tot ongeveer 16.00 uur. Met name ook de vele nieuwe leden van de afgelopen maand willen we er op wijzen dat ze zich nog tot uiterlijk 4 december op kunnen geven via josekempen@rpvlandvancuijk.nl of via 06 18353157. Kosten voor de leden zijn € 20,00, je mag ook niet-leden mee nemen, zij betalen € 30,00 We gaan er een houdbaar arrangement maken in Kerstsfeer.



NIEUWJAARSBUFFET

Op zondag 2 januari 2011 willen we met z'n allen een toast uitbrengen op het nieuwe jaar, dit willen we doen vanaf 16.00 uur in De Witte Brug, St. Anthonisweg 63, 5831 AD Boxmeer. Aansluitend aan de Nieuwjaarstoast kunnen we aanschuiven voor een overheerlijk Stampotbuffet, nadat we eerst hebben genoten van een goeie bord Zondagse soep. Nadat we hebben kunnen smullen van de Boerenkool, Zuurkool, Wortelstamp en toebehoren, zal er ook nog een heerlijk dessertbuffet worden opgediend. Kosten voor dit buffet inclusief welkomstdrankje en 2 consumpties zijn € 20,00 voor de leden, en € 28,50 voor niet-leden. Aanmelden kan tot uiterlijk 20 december bij theascheers@rpvlandvancuijk.nl of via tel. 0485 330581



Wilt u het s.v.p. ook door geven als u een speciaal dieet hebt, dan kan de kok hier rekening mee houden.

Lezing reumaconsulente en ergo therapeut



In het nieuwe jaar hebben we weer meteen een zinvolle thema-avond vastgelegd.

Op **woensdag 19 januari 2011** zullen een reumaconsulent en ergo therapeute van het Radboud ziekenhuis in Nijmegen een avond voor ons verzorgen bij zaal 'Heike, Leeuwerikstraat 68, 5451 VD in Mill. Wij hopen natuurlijk op een grote opkomst, en eventuele vragen mogen ook anoniem alvast gestuurd worden naar josekempen@rpvlandvancuijk.nl, zodat zij ze alvast door kan sturen naar de betreffende personen van het Radboud.



AL DAN NIET DOORGAAN MET TAI CHI

We zijn de afgelopen tijd bezig geweest met het bekijken van de mogelijkheid om een vervolg aan de Tai Chi proefcursus van eerder dit jaar te geven. Inmiddels zijn alle deelnemers aan die proef benaderd om te peilen of zij interesse hebben om door te gaan. De meesten voelen hier wel voor, wel mede afhankelijk van locatie en kosten. We hebben Mark en Ilona benaderd of zij eventueel bereid zijn om weer voor onze groep te gaan staan. In principe hebben zij dat na afloop van de proef al min of meer toegezegd. Over de voorwaarden en de daarmee verbonden kosten moeten we nog praten. Mochten we er onverhoopt niet uitkomen dan proberen we te zoeken naar alternatieven. Voor wat betreft de locatie is de situatie op dit moment, door de laatste ontwikkelingen, zo dat we waarschijnlijk niet meer in Velp zullen terugkeren. Maar een belangrijke vraag is natuurlijk ook of er nog andere leden zijn die interesse hebben in Tai Chi. We hebben de proef met een kleine 10 leden gedaan maar dat wil niet zeggen dat de groep niet groter mag worden. Als er mensen zijn die interesse hebben kunnen zij zich opgeven bij Peter van Grinsven (tel. 0485 - 318655 of via onze website). Ook voor meer informatie kun je bij hem terecht.



NIEUWS UIT DE ZWEMHOEK



Ons vijfde zwemuur loopt aardig vol. We hebben al **19** zwemmers die zich aangemeld hebben voor de vrijdag. Als het zo doorgaat dan zijn

alle zwemgroepen aan het einde van dit jaar weer helemaal bezet d.w.z. dat er dan maximaal circa **125** leden kunnen genieten van een uur bewegen in extra verwarmd water. John zorgt er mede voor dat de nieuwelingen zich direct thuis voelen en ook meteen spieren voelen waarvan ze het bestaan waarschijnlijk niet eens kenden. Hij legt alles perfect uit en geeft ook aan waar we het allemaal voor doen. Dat helpt zeker maar de volgende ochtend voel je het hier en daar toch nog wel.

Dan hebben we nog een mededeling voor alle zwemmers en  coördinatoren. In goed overleg is er besloten dat Marijke haar taken rondom het zwembegeuren per 31-12-2010 gaat neerleggen. **Dus tot 31-12-2010 verandert er niets.** Een van de belangrijke zaken die daar een rol in spelen is dat haar gezondheid, sinds een operatie, te wensen over laat en dat maakt het uitvoeren van het werk er niet makkelijker op. We gaan zeker nog een keer met Marijke om de tafel zitten om alle ins and outs van het zwemmen te leren kennen. Uiteraard willen wij Marijke ontzettend bedanken voor alles wat zij voor onze RPV heeft gedaan. Als bestuurslid hebben wij al afscheid van haar genomen tijdens de laatste jaarvergadering. Wij zullen ook op passende wijze haar inzet voor het zwembegeuren belonen. De taken van Marijke zullen worden verdeeld onder José Kempen (voor het organisatorische gedeelte, zoals het starten en stoppen met zwemmen) en Peter van Grinsven (m.n. voor het financiële gedeelte van deze activiteit). Dit betekent voor de coördinatoren van de diverse zwemgroepen dat zij **vanaf 01-01-2011** de aan- en afwezigheidslijsten opsturen naar Peter zodat hij voor de afwikkeling kan zorgen. We gaan dit bij voorkeur via de mail doen en hij zal de coördinatoren hiervoor tijdig benaderen om deze verandering gestalte te geven.



Ook is (of wordt) het een goede gewoonte om jezelf af te melden als je, om wat voor reden dan ook, een keertje niet kunt. Voor de volledigheid geef ik hieronder de namen en overige gegevens van de coördinatoren van onze zwemgroepen.



Dinsdagmiddag:

Truus Reintjes 0485 - 451796 g.reintjes@hccnet.nl

Dinsdagavond:

José Kempen 06 - 18353157 josekempen@rpvlandvancuijk.nl

Donderdagmiddag 1^e:

Marijke Vergeest 0485 - 314569 marijkevanderdonck@hetnet.nl

Donderdagmiddag 2^e:

Karolien Schrijer 0485 - 314538

karolienschrijer@rpvlandvancuijk.nl

Vrijdagmorgen:

Peter van Grinsven 0485 - 318655 / 06 - 12664415

petervangrinsven@rpvlandvancuijk.nl



DE ROODE ROOS

De Roode Roos is een organisatie die voedingssupplementen op orthomoleculaire basis verkoopt tegen aantrekkelijke prijzen, zeker als je door je specialist bent doorverwezen of je bent lid van een RPV. Hierna kun je lezen hoe Mario Daanen, een lid van onze vereniging, bij de Roode Roos is terechtgekomen en wat haar ervaringen tot nu toe zijn.

Ik ben gedurende 15 jaar Reumapatiënt (RA) wat werd vastgesteld is door Dr. Franssen van de St. Maartenskliniek. De afgelopen 15 jaar heb ik diverse medicijnen voorgeschreven gekregen van Dr. Franssen. Helaas bleek regelmatig dat medicijnen na enkele jaren geen resultaat meer gaven of ik kreeg teveel last van bijwerkingen. Nadat ik kennis heb gemaakt met Reiki en UWTH (Universal White Time Healing) ging mijn energieniveau omhoog en werden de klachten gelukkig minder. Na ongeveer 1 jaar mezelf goed behandeld te hebben met Reiki en UWTH ben ik met het medicijn Methotrexaat (MTX) gestopt. Ik voelde me gedurende een periode van ruim 2 jaar goed. In 2009 ben ik gestart met de opleiding IBSM (Instituut Brain Stimulating Method) waar ik

me met volle energie in heb gestort, geweldig om weer in de leerbanken te zitten en kennis op te doen. Waarschijnlijk heb ik in deze periode toch te veel hooi op mijn vork genomen waardoor ik wederom klachten kreeg. Zoals bij de meeste RA-patiënten bezoeken we regelmatig de St. Maartenskliniek en na overleg met Dr. Franssen ben ik weer met MTX-tabletten gestart.



Helaas werden de klachten niet minder en ben ik overgestapt naar MTX-sputen, ook dit mocht niet baten. Gedurende mijn studieperiode ben ik in aanraking gekomen met osteopathie (Frank de Bakker methode).

Naar aanleiding van mijn bezoek aan de osteopaat en de studie BSM ben ik terechtgekomen bij een BSM-therapeut in Zierikzee (zij is één van mijn docenten). De BSM-therapeut heeft mij diverse malen behandeld en mij voedingssupplementen voorgeschreven, welke verkrijgbaar zijn bij drogisterijen maar ook bij de Roode Roos met een fikse korting. Deze korting wordt uitsluitend verleend na voorschrift van een behandelend specialist of je bent lid van een ReumaPatiëntenVereniging (RPV) die is ingeschreven is bij de Roode Roos. Voedingssupplementen kunnen bijv. ook Vitamine A, B, C, etc., maar ook Visolie, Duivelsklauw zijn. Inmiddels ben ik gestopt met MTX-sputen omdat ik geen resultaat had, me erg moe voelde en de BSM-therapeut aangaf dat MTX niet voor mij geschikt was. Ik ben, na overleg met Dr. Franssen, gestart met Duivelsklauw hetgeen een medicijn op homeopathische basis is. Het gaat nu al beter met me terwijl ik pas twee maanden bezig ben.

Helaas wordt de Duivelsklauw niet door mijn ziektekostenverzekering vergoed maar ik ben hiervoor slechts iets meer dan € 16,- kwijt voor 180 capsules. Dus dat is voor mijn geen reden om het niet te doen. Noot van de redactie: wat wij als bestuur van de RPV heel belangrijk vinden is dat je de homeopathische medicatie van de Roode Roos niet gaat gebruiken zonder overleg met de behandelend specialist.





KRIEKEN TEGEN SLAPELOOSHEID?

(overgenomen uit het contactorgaan van een collega RPV)



Kriekensap helpt oudere mensen een beetje om in slaap te raken. Het effect is beter dan valeriaan maar minder goed dan hypnotische behandelingen.



Krieken zijn rijk aan ontstekingsremmende stoffen in concentraties die farmaceutische ontstekingsremmers evenaren. Vooral bij sporters hebben artsen gunstige effecten gevonden van kriekensap. Tijdens de onderzoeken maakten sommige sporters gewag van een betere slaap, wat de artsen ertoe bewoog om dat effect nader te onderzoeken bij oudere mensen. Kriekensap gaf wel lichte verbetering maar een echte remedie was het niet. De meeste proefpersonen bleven met slaapproblemen kampen. Toch beschouwden de artsen dit als een positief resultaat: "de medicatielast van oudere mensen ligt vaak toch al hoog, dus elke maatregel die deze last mogelijk kan verlagen is welkom.

(Vragen van de schrijver: 1) ik weet niet of dit ook voor *kriekbier* geldt? 2) zijn de ontstekingsremmende effecten wellicht wel goed voor bijv. Reumapatiënten?)



EEN ZELFMANAGEMENTCURSUS



'Ik vind het vaak moeilijk om mijn omgeving uit te leggen wat ik wel en niet kan'. 'Hoe zorg ik ervoor dat ik mijn energie goed verdeel over de dag?' 'Ik denk altijd dat ik veel meer kan en ben dan ook vaak teleurgesteld. Hoe kan ik dat veranderen?'

Voor iemand met een reumatische aandoening kan het maken van plannen de nodige problemen met zich meebrengen. De aandoening is onvoorspelbaar en pijnlijk waardoor bepaalde activiteiten te hoog gegrepen kunnen zijn.

Als gevolg daarvan besluiten mensen met een reumatische aandoening soms helemaal geen activiteiten meer te ondernemen. Dit is niet nodig. De cursus Reuma Uitgedaagd! is speciaal ontwikkeld om te leren haalbare plannen te maken.



Voor wie is de cursus bedoeld?

Voor iedereen vanaf 18 jaar met Reumatoïde Artritis, Artrose of Bechterew en andere vormen van Reuma. Ook voor jongeren is er een speciaal aanbod. Cursisten zijn bereid om actief mee te doen aan de opdrachten. Na aanmelding zal er een intake-gesprek plaats vinden met één van de cursusleiders.



Wat houdt de cursus in?

Kern van de cursus is het leren omgaan met reuma met de uiteindelijke bedoeling zelf sturing te geven aan je leven. Dat leer je door na te gaan welk gedrag je op korte termijn wilt veranderen en dit ook uit te voeren.

Op de lange termijn zal dit leiden tot een betere kwaliteit van leven. Een cursusgroep bestaat uit 8-12 personen.

Wat leert de cursus je?

- Meer zicht op je persoonlijke mogelijkheden
- De regie over je leven in eigen hand houden
- Beter communiceren met je omgeving en zorgverleners
- Beter omgaan met pijn en vermoeidheid
- Beter weten hoe je je moet ontspannen en bewegen



Waar komt de cursus vandaan?



De cursus is ontwikkeld op de Stanford Universiteit in Amerika en wordt wereldwijd gegeven. In 2001 heeft de Reumapatiëntenbond de cursus naar Nederland gehaald en aangepast aan de Nederlandse situatie.

Waar wordt de cursus gegeven?

De cursus wordt op vele plaatsen in Nederland gegeven. Kijk voor het actuele cursusaanbod op www.reumabond.nl



Wie geeft de cursus?

De cursusleiders, speciaal hiervoor opgeleid, zijn mensen met

Reumatoïde Artritis, Artrose of Bechterew en zijn dus ervaringsdeskundig. Ervaringsdeskundigen weten als geen ander wat het betekent om reuma een plaats in het dagelijks leven te geven.

Hoe lang duurt de cursus?

Eénmaal per week een bijeenkomst van 2½ uur gedurende zes opeenvolgende weken. Incidenteel organiseren we ook een midweek- of weekendcursus.



Kosten

De cursuskosten bedragen €77,50. Het cursusboek kost €17,50. De meeste zorgverzekeraars vergoeden de cursus geheel of gedeeltelijk. Als u lid bent van de Reumapatiëntenbond ontvangt u korting op de deelnameprijs.

Aanmelden

Op www.reumabond.nl vind je meer informatie over Reuma Uitgedaagd! (inclusief cursuskalender). Hier kun je je ook aanmelden voor de cursus. Ook telefonisch zijn wij te bereiken voor meer informatie of aanmelding.

Reumapatiëntenbond
Postbus 1370
3800 BJ Amersfoort
T 033 . 461 63 64
F 033 . 465 12 00
info@reumabond.nl - www.reumabond.nl



De cursussen worden mede ondersteund door het Reumafonds en Cargill B.V.





BLAD IN BEWEGING VAN DE REUMAPATIËNTENBOND



Wij ontvingen een verontrustend bericht van de vrijwillige leden van de redactiecommissie van het blad In Beweging. De Reumapatiëntenbond is bezig met de verenigingsvernieuwing en daar valt ook het plan onder het blad In Beweging op te heffen en daar een nieuw eenvoudiger mededelingenblad voor in de plaats te maken. Dat blad moet nog helemaal opgestart worden en dat wil De Bond doen zonder deze vrijwilligers en eveneens is er besloten geen gebruik meer te maken van betaalde krachten zoals fotografen en journalisten. Hieronder volgt een stukje uit deze bewuste brief.

" Als redactie maken wij ons ongerust: het is een belangrijke taak van de Reumapatiëntenbond te informeren over ontwikkelingen op het gebied van reuma. In een samenleving vol tijdschriften over alle mogelijke onderwerpen is In Beweging het enige blad dat dit doet. Dat de lezer informeert over nieuwe wetenschappelijke ontwikkelingen, uitleg geeft over diverse onderwerpen, die reumapatiënten aangaan, uitgebreide en herkenbare ervaringsverhalen opneemt en zo goed mogelijk de actualiteit op het gebied van reuma probeert te volgen. Bovendien is juist een verenigingsblad voor vele leden waarschijnlijk een eerste duidelijke zichtbare uiting van (individueel) lidmaatschap van een Landelijke Bond. Ons inziens heeft een verenigingsblad met een inhoud als In Beweging juist een hoge prioriteit, zowel voor de Bond als voor de individuele reumapatiënt."

Tevens maken ook veel verenigingen, wijzelf ook, gebruik van het blad In Beweging. Artikelen worden weer doorgegeven aan alle reumapatiënten, die geen abonnee zijn van het blad In Beweging. Nu wordt een goed lopend blad weggedaan, voordat er zelfs maar een ander blad is. De knowhow, die is opgebouwd in al die jaren wordt zo ook weggegooid. Of we daar nu zo op zitten te wachten! Bezint eer gij begint met weggooien dat is al wat wij hier aan kunnen toevoegen. Jammer, jammer als het Blad In Beweging moet verdwijnen. Het blad

komt nog 3 x uit in 2011. We hopen terecht dat dit besluit om In Beweging op te heffen wordt teruggedraaid.

Karolien Schrijer, abonnee van het blad In Beweging en bestuurslid RPV Land van Cuijk e.o.



KERSTRECEPT VOOR EEND MET WISKY



Benodigheden (voor 6 personen)

Een eend van 5 kilo - 2 flessen Schotse Whisky

Spekreepjes - Olijfolie



Bereidingswijze:

De eend larderen en de binnenkant inwrijven met peper en zout. De oven 10 minuten voorverwarmen op 180 graden. Een longdrinkglas voor de helft vullen met whisky. De whisky opdrinken gedurende het voorverwarmen van de oven. De eend op een vuurvaste schaal leggen en een tweede glas whisky inschenken.

Het tweede glas whisky opdrinken en de eend in de oven zetten. Na 20 minuten de oven op 200 graden zetten en 2 glaven vubben met whisky. De glaven op diinken en de scherven van et eeiste glav oplaapen. Nog en naiff glav insjenke en opdlinke. Na en naiff uui de hoven opedoen om deend te sjekkn. Blantwondezalf in de padkamer ganaale en op de povenkand van de linkerand toen. Denoven en sgop geve. Twee glave wiskiinsjenke en tmiddeste glaf leegdwinke. De nove opedoen nadatteteerest glaf leeggis en de sjotel vaspakke. De blantwondezalf op de binnekand van de regtehantoen en deent oprape. Tkapotte glazzopvege endeent terug in de hoven toen. De heent oprape en dove eers opedoen. De twwwiede fles biski pedoen en overeidezette. Opstaan van de vjoer en vetssspek ondrde kas vege. Noggis opstaan van de vjoer en tochma blijve zitte. De bles op de grondzette. Uide bles drinke wande glave sijn opof kabot. Den'ove aftette, deooge sluite en omvalle.

De volgende late voormiddag de eend aansnijden met het zilveren feestbestek en degusteren met citroen en mayonaise. De hele rest van de middag en vroege avond de rotzooi in de keuken opruimen en de

wanden en plafond schoonmaken. Glasscherven en lege flessen naar de glasbak brengen en op de terugweg Paracetamol en maagzout kopen!!
B.Orreltje



2011



Wat mogen we verwachten?
Een jaar vol vreugde, vrede en vriendschap,
Dat hebben we allemaal in gedachten.
Wensen die uit mogen komen.
Het vervullen van heel veel dromen.



Zie elkaar gewoon graag, geef genegenheid en liefde,
Aan ieder waar je van houdt.



Begin er vandaag mee en het wordt vast en zeker een
Schitterend,
Sprankelend en een heel fijn 2011!



Namens het bestuur,
RPV Land van Cuijk.

Wensen wij iedereen een gigantisch 2011!!





PUZZEL



Beste mensen ik ben helaas door mijn kleine puzzeltje heen. Voorheen kwamen deze uit de Geradus kalender maar deze heb ik helaas niet meer in mijn bezit. Mocht er iemand zijn die mij iets dergelijks zou kunnen aanleveren zou dat geweldig zijn. Dan kan ik weer gewoon maandelijks een puzzeltje plaatsen. Geef even een berichtje op sandra@bwt-all.nl mocht je mij hiermee verder kunnen helpen.



Groetjes Sandra



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.



OPLOSSING PUZZEL NOVEMBER

Oplossing Puzzel: **Aknergoudsbloem**



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

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 47 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