



**Inhoud:**

Visitekaartje (puzzel) .....	1
Activiteiten agenda 2010 - 2011.....	2
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	2/3/4/5
Beter luisteren, zelf hechten.....	6/7/8
Honing en Kaneel .....	8/9/10/11/12
Thema bijeenkomst over rouwverwerking .....	12/13
'T Pennetje.....	13
De rollator .....	14
Puzzel.....	15
Niet weggooien .....	15
Puzzel oplossing.....	15
Van de Redactie.....	16



**VISITEKAARTJE**

Welke beroep zit verscholen in dit  
visitekaartje?

**W. Ster  
Zuna**

Oplissing volgende uitgave van Ons Buukske

## ACTIVITEITEN AGENDA 2010

Zat 15 mei	Nordicwalking in Mill om <b>10.30 uur</b>
Vrij 28 mei	Busreis naar Altenahr & Arthal
Zon 6 jun	Nordicwalking in St. Anthonis om <b>10.30 uur</b>
Ma 7 jun	Jeu de Boulesavond in Vianen aanvang <b>19.00 uur</b>
Wo 9 jun	Zwemmen in Arcen om <b>13.45 uur</b>
Zo 27 jun	Fietsmiddag en barbecue
Wo 30 jun	Nordicwalking in Oeffelt om <b>14.00 uur</b>
Ma 30 aug	Zwemmen in Arcen om <b>13.45 uur</b>
Vrij 15 okt	breifabriek Marciënne en de Dom in Aken
Wo 3 nov	Zwemmen in Arcen om <b>13.45 uur</b>



## ACTIVITEITEN AGENDA 2011

Vrij 11 nov	Kerstshow Breifabriek Marciënne en kookshow
-------------	---

## NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

### Paasworkshop

Op 29 maart hebben 38 leden en niet-leden deel genomen aan de workshop voor Pasen. Het is een mooi voorjaarsstuk geworden waar we weer lang plezier van zullen hebben. Het bloemstuk stond dit keer binnen misschien niet zo lang, maar dat is het nadeel van werken met bloembolletjes. Zet de uitgebloeide bloembolletjes lekker in je tuin of bloembak en je zult er weer jaren plezier van hebben. Ook de takken van de bosbes kunnen met de oase in de grond worden geplaatst, haal ze er niet uit, want dan trek je de jonge worteltjes van de plant stuk, wie weet eet je volgend jaar bosbessen uit je eigen tuin!



Als we weer een workshop organiseren bij The Florist zullen we er voor kiezen om met maximaal 20 mensen mee te doen, de groep is zo wel erg groot, het gaat wel, maar met name het allemaal koffie nemen en het afrekenen duren erg lang met zulke grote groep. Wij denken ook dat een wat kleinere groep gezelliger is. Verder moeten we er de

volgende keer aan denken om zelf een mesje en knipschaartje mee te nemen, maar het was weer een zeer geslaagde avond.

## Nordicwalking



Op woensdag 31 maart waren er 3 personen om een mooie ronde te maken door Beers en omgeving, de pauze werd gehouden bij De Valk in Cuijk, waarna tevreden de terugweg werd aanvaard richting Beers. Het was een flinke wandeling geworden, maar door de pauze was het toch goed te doen.

Op 23 maart wordt er weer een wandeling gemaakt door het mooie gebied tussen de Plassen in Linden, altijd geweldig om daar te lopen.

Op zaterdag 15 mei lopen we weer in Mill. Vertrek om 10.30 uur vanaf Fitland, en op zondag 6 juni om 10.30 uur vanaf De Heksenboom in St. Anthonis.

Voor meer info over het nordicwalking bel met José 0618353157

## Reiki-avond

32 leden en niet-leden hadden de moeite genomen om naar 't Heike te komen voor een heel ontspannen avond.



Mario Daanen gaf ons uitleg over wat Reiki is en wat Reiki met je kan doen. Terwijl Mario haar verhaal deed kon iedereen zien hoe iemand een Reikibehandeling kreeg op een behandeltafel. Na de pauze werden er 7 stoelen klaar gezet zodat de 7 mensen die elke maand bij Mario en Emiel Daanen komen oefenen om feeling met Reiki te houden iedereen een verkorte Reikibehandeling konden geven.

Iedereen kon dus aan den lijve ondervinden wat Reiki met je kan doen en dat het vooral **niet zweverig** is. Er waren er zelfs 2 die bijna in slaap vielen tijdens de korte Reikibehandeling, zo ontspannen was het. De rustgevende muziek maakte het ook extra fijn.

We hebben erg veel waardering gekregen na afloop van deze avond die als erg prettig is ervaren. Vooral Mario bedankt voor je prima uitleg, en ook de overige leden van de Reiki groep super bedankt voor deze fijne avond. Wilt u zelf eens een Reikibehandeling ondergaan dan kun

je een afspraak maken bij Mario Daanen tel. 0485 521782, of bij José Kempen tel. 0618353157, zij zijn beide bevoegd om Reikibehandelingen te geven.

### **Reikicursus 1<sup>e</sup> graad**

In het weekend van **5 en 6 juni** wordt er een Reikicursus gegeven volgens het traditionele usui-ststeem. De tijden zijn zaterdag 5 juni van 10.00 uur tot 17.30 uur, en zondag 6 juni van 10.00 uur tot 18.00 uur, verder moet je de zaterdagavond voor jezelf rust en tijd inplannen om thuis de geoefende handposities op jezelf te oefenen. De kosten van de cursus incl. certificaat, soep en drinken zijn € 175,00. Je dient zelf je lunchpakketje mee te nemen en doe makkelijk zittende kleding aan. Neem verder een hoofdkussen mee en een paar sloffen. De cursus zal worden gegeven bij Mario en Emiel Daanen thuis door Reiki Master Rosalinde Seelig uit Apeldoorn.

Er is dus nog plaats, voor meer info bel met Mario of Emiel op 0485 521782, of kijk voor meer info op [www.spiritueelbewustzijn.nl](http://www.spiritueelbewustzijn.nl)



### **Thermaalbad Arcen**

Er is ook weer heerlijk gezwommen op 19 april in het thermaal bad in Arcen. Deze keer waren ze met een erg grote groep, fijn dat de dingen die we organiseren toch gewaardeerd worden.

Op **woensdag 9 juni** gaan we weer naar Arcen, kosten zijn € 8,00, vervoerskosten in overleg met chauffeur. U vertrekt rond 13.00 uur en we zijn rond 17.30 uur weer thuis. Aanmelden via Karolien [tom.schrijer@rpvlandvancuijk.nl](mailto:tom.schrijer@rpvlandvancuijk.nl) of via 0485 314538, indien niet thuis inspreken in het antwoordapparaat.



### **Busreis naar Altenahr & Arthal**

Op het moment van het schrijven van dit stukje op 19 april hebben zich 61 mensen opgegeven, daarmee is de bus dus vol. Leden die zich later opgeven komen op de reservelijst daar de ervaring leert dat er vaak toch enkele mensen door onvoorziene omstandigheden afvallen.

De OAD heeft laten weten dat alle toiletten zich op de begane grond bevinden.

Verder hebben ze ook laten weten dat het diner op een andere locatie zal plaatsvinden, niet in Well, maar bij Hostellerie Maasduinen in Velden. De OAD was ontevreden over de verzorging van het oorspronkelijke diner vandaar dat ze naar een andere locatie gaan, en krijgen we geen varkenshaasjes maar gevulde rollade. Klinkt ook goed toch? Denkt u er aan om **op tijd** bij de opstapplaats te zijn en met een goed humeur!

**Vertrek op vrijdag 29 mei:**

**Om 8.00 uur in Mill bij Fitland**

**Om 8.10 uur in Beers bij de kerk**

**Om 8.15 uur in Cuijk bij het NS station**

**Verwachte thuiskomst om 21.15 uur.**



### **Jeu de boules**

Denken jullie ook aan het aanmelden voor de jeu de boules activiteit in Vianen op **Maandag 7 juni, aanvang 19.00 uur. Kosten € 2,50 voor leden, € 5,00 voor niet-leden.** Dit is inclusief koffie en vlaai. Adres is Tennisvereniging Fair Play aan de Koebaksestraat in Vianen.

Aanmelden via [josekempen@rpvlandvancuijk.nl](mailto:josekempen@rpvlandvancuijk.nl) of via 06 18353157

### **Fietsmiddag e/o barbecue**

Op zondag 27 juni willen we een fietsmiddag gaan organiseren met aansluitend een Barbecue. We willen vertrekken vanaf het terrein van Dichterbij in Velp vanaf het gemeenschapshuis van Velp. Ook de aansluitende barbecue zal bij het gemeenschapshuis in Velp plaatsvinden. Mensen die geen fietsendrager hebben kunnen dit bij ons melden, wij proberen dan iets te bedenken om de fietsen toch in Velp te krijgen. Ook mensen met de scootmobiel zijn van harte welkom om mee te doen. Indien u alleen kiest voor de barbecue dan kan dit ook.

De kosten zullen tussen de € 15,00 en € 22,50 zijn, precies weten we dit nog niet, meer hierover in het volgende Buukske Aanmelden kan tot **uiterlijk 14 juni** bij [josekempen@rpvlandvancuijk.nl](mailto:josekempen@rpvlandvancuijk.nl) of via 0618353157

## Beter luisteren, zelf hechten

Voor de beste geneeskunde zijn vrouwelijke én mannelijke dokters nodig.

Vrouwelijke artsen zorgen anders voor hun patiënten dan mannelijke collega's. Zij is de geboren empathische generalist, hij concentreert zich op de details en is meer van de technische handelingen. Waarheden of clichés? En: verandert feminisering de geneeskunde voorgoed?



Vrouwen en mannen kunnen wel hetzelfde, maar doen dat lang niet altijd. Hun hersenen zijn nu eenmaal anders geprogrammeerd. En dat is precies waarom biopsychologe Martine Delfos de feminisering van de geneeskunde 'absoluut een probleem' vindt. De auteur van het boek *Verschil* mag er zijn - Waarom er mannen en vrouwen zijn vreest dat het vak van dokter zover vervrouwelijkt, dat typische mannelijke kwaliteiten verdwijnen.

Delfos onderbouwt in haar boek de neurobiologische verschillen tussen mannen en vrouwen met het nodige onderzoek. Al op de eerste dag na de geboorte gedragen jongens en meisjes zich anders. Dat blijkt uit onderzoek waarbij foto's van gezichten en voorwerpen werden opgehangen boven de wieg. Vers uit de baarmoeder kijken de meisjes gemiddeld langer naar foto's van gezichten en de jongens naar plaatjes van voorwerpen.

Die verschillen blijven ook later in het leven. Delfos ontwikkelde het evolutionaire concept 'voorkeursgedrag'. Vrouwen hebben volgens haar ander voorkeursgedrag dan mannen. Ze willen over het algemeen weten hoe een mens in elkaar zit, gedrag van anderen begrijpen en voorspellen. Ze leggen een soort database aan over mensen en hun gedrag. En vrouwen willen graag aardig worden gevonden. Een goede positie in de groep door empathie is hun overlevingsmechanisme. Zij moeten het evolutionair gezien namelijk minder van kracht en status hebben, maar vooral van samenwerking met andere groepsleden.

### Brok klei

Mannen hebben heel ander voorkeursgedrag. Zij zijn al van kleins af aan bezig met techniek, het uitdenken van hoe iets werkt en wat je ermee kunt doen. Delfos geeft als voorbeeld een documentaire waarbij jongens en meisjes zelf mochten kiezen wat ze met een brok klei wilden doen. De meisjes maakten braaf figuurtjes, de jongens smeerden het uit, prikten erin en lieten het vallen. 'Een onbekend voorwerp prikkelt de belangstelling en competitiedrang, jongens onderzoeken materiaal en bouwen zo een database aan technische kennis', schrijft Delfos.

De gevolgen voor de geneeskunde: vrouwelijke artsen zijn over het algemeen empathischer, omdat ze de neiging hebben zich te verplaatsen in de ander. Mannen zijn meer oplossingsgericht. Delfos is dan ook niet verbaasd over onderzoek dat aantoonde dat vrouwelijke artsen tijdens het spreekuur meer aandacht geven aan gevoelens en emoties, en dat mannen vaker psychofarmaca en slaapmiddelen voorschrijven (zie kader). 'Mannen zoeken nu eenmaal vooral naar een oplossing. Is het stuk? vragen ze zich af. Zo ja, hoe kunnen we het dan weer maken? Ze concentreren zich op onderdelen, terwijl

vrouwen eerder naar het geheel kijken.

Beide benaderingen hebben voor- en nadelen. Juist daarom is het zo belangrijk dat de geneeskunde gemixt blijft en niet door vrouwen wordt overgenomen.'

## **Massaal**

Dat er een kleine revolutie gaande is in de geneeskunde, mag duidelijk zijn. Het aantal vrouwelijk artsen in Nederland groeit snel. Van de studenten is 70 procent vrouw. In 2020 is 57 procent van de huisartsen vrouw en 46 procent van de medisch specialisten. Toch is huisarts en hoogleraar vrouwenstudies medische wetenschappen Toine Lagro-Janssen niet bang dat mannen de geneeskunde door de toevlucht van vrouwen massaal de rug zullen toekeren. 'Daarvoor is het vak gewoon te interessant. Van de artsen zal altijd 30 tot 40 procent man blijven.'

Zij denkt wel dat er met de feminisering van de geneeskunde een andere cultuur ontstaat. 'Vrouwen vinden andere dingen belangrijk dan mannen. Dat zie je al bij studenten geneeskunde. Jongens laten zich bij de keuze van het specialisme meer leiden door status en carrièreperspectieven; meisjes vinden direct patiëntencontact belangrijker en zijn bezig met de combinatie van werk en gezin.'

Daar komt bij dat vrouwelijke artsen inderdaad empathischer zijn. 'Ze luisteren beter naar de patiënten en gaan echt een relatie met hen aan. Dat heeft trouwens ook nadelen: tijdens consulten maken vrouwen weliswaar meer persoonlijk contact, maar er zit ook minder structuur in de gesprekken. Het kabbelt soms voort, mannen zijn meer to the point.' Dat heeft volgens Lagro-Janssen niet alleen met biologische verschillen te maken. 'Het komt ook door socialisatie en hangt samen met culturele waarden die aan mannelijkheid en vrouwelijkheid worden toegekend.'

'Eén ding staat voor de hoogleraar als een paal boven water: vrouwelijke dokters zijn technisch minstens zo bekwaam als mannelijke. 'Vaardigheid en aardigheid gaan prima samen. Ook patiënten denken er zo over. Recent onderzoek laat zien dat mannelijke en vrouwelijke patiënten voor operaties en het hechten van wonden evenveel vaardigheid aan mannelijke als aan vrouwelijke dokters toekennen.'

## **Oncologie**

Ella de Jong was jarenlang een vrouw in een typisch mannenvak. In de jaren tachtig volgde ze de opleiding tot chirurg, toen nog maar 2 procent van de chirurgen vrouw was. Inmiddels is dat rond de 5 procent. Van de chirurgen in opleiding is nu tussen de 30 en 40 procent vrouw. 'Ik was een uitzondering, maar werd door de medechirurgen met open armen ontvangen. De Jong werd algemeen chirurg, draaide een tijd een mammapoli en legde zich toe op oncologie en de ziekte van Crohn. Inmiddels richt ze zich volledig op het onderwijs.

In de twintig jaar dat ze praktiserend chirurg was, merkte ze dat mannelijke en vrouwelijk chirurgen de zaken anders aanpakten. 'Patiënten vonden het makkelijker om mij vragen te stellen. Aan een vrouw vragen ze toch hoe het thuis met de kinderen moet als ze zelf weken in het ziekenhuis liggen. Ik kende veel patiënten bij naam en was op de hoogte van het wel en wee van hun kinderen en kleinkinderen. Dat was bij mijn mannelijke collega's wel anders.'

Wat De Jong in al die jaren ook opviel, is dat vrouwelijke chirurgen voorzichtiger zijn dan mannen. 'Ze vragen veel eerder om supervisie, terwijl mannen gewoon aan de slag gaan. Mannen denken minder na over wat er allemaal verkeerd kan gaan. En vrouwen zijn ook netter. Na een operatie werken ze alles nog even goed af, ze hechten de wond zelf en zo goed mogelijk. Ik ben blij dat er meer vrouwen chirurg worden. Want het beste team is nu eenmaal divers. Voor de beste geneeskunde heb je vrouwen én mannen nodig.' MC

### **Meer emoties, minder pillen**

Het geslacht van de dokter heeft onomstotelijk invloed op de medische zorg, zo blijkt uit verschillende onderzoeken. Prof. Toine Lagro-Janssen zette de onderzoeken onlangs op een rij in het NTVG. Een paar opvallende resultaten: vrouwelijke artsen communiceren anders in de spreekkamer, geven meer informatie en vragen meer, waardoor patiënten meer deelnemen aan de medische dialoog. Ze gaan ook meer in op de psychosociale omstandigheden van de patiënt en besteden meer aandacht aan emoties en gevoelens. Vrouwelijke artsen zijn in hun communicatie gericht op het verkleinen van bestaande statusverschillen, mannen benadrukken deze juist. Mannelijke huisartsen en internisten schrijven vaker analgetica, slaapmiddelen en andere psychofarmaca voor dan vrouwelijke, en ook hogere doses per keer. Mannelijke artsen bieden ook vaker hormonale substitutietherapie aan vrouwen in de overgang aan. De vrouwelijk arts doet meer aan preventie. Zij besteedt bijvoorbeeld meer tijd aan borstsonderzoek, het maken van uitstrijkjes en gynaecologisch onderzoek en vraagt vaker beeldvormend en laboratoriumonderzoek aan dan haar mannelijke collega's, die weer vaker technische handelingen verrichten.

Bron: Medisch Kontakt – dec 2008 (Beschikbaar gesteld door RPV Den Bosch)



## **HONING EN KANEEL**



**Ik wed dat de farmaceutische industrie niet wil dat dit de ronde doet. Feiten over honing en kaneel**

Ontdekt is dat een mengsel van honing en kaneel vele kwalen kan genezen. Honing wordt geproduceerd in de meeste landen van de wereld. Hedendaagse wetenschappers accepteren honing ook als "wonderolie"(heel effectief) voor alle soorten kwalen. Honing kan gebruikt worden zonder enige bijwerking bij iedere soort ziekte. Hedendaagse wetenschap zegt dat zelfs, omdat honing zoet is, als het als juiste medicijn ingenomen wordt in de juiste dosering, het diabetes patiënten niet schaadt (dat moet je wel even navragen) Weekly World News een blad in Canada van 17 januari 1995 heeft de volgende lijst



van kwalen/ziektes opgegeven die genezen kunnen worden door honing en kaneel zoals dat door Westerse wetenschappers werd onderzocht.

### **Hartkwalen:**

Maak een pasta van honing en kaneelpoeder, doe dat op brood in plaats van jam en eet het regelmatig als ontbijt. Het vermindert de cholesterol in de arteriën en redt de patiënten van een hartaanval. En voor degenen die al een aanval kregen, als zij dit proces dagelijks volgen, worden ze mijlen ver gehouden van de volgende aanval.

Regelmatig gebruik van dit proces bevrijd je van ademnood en het versterkt de hartslag. In Amerika en Canada hebben diverse verzorgingshuizen succesvol patiënten behandeld en ontdekten dat als je ouder wordt, de arteries en aderen hun flexibiliteit verliezen en verstopten, maar dat honing en kaneel de arteries en aderen her-vitaliseren.

### **Artritis:**

Artritis patiënten kunnen dagelijks 's morgens en 's avonds een kop heet water met 2 lepels honing en een theelepeltje kaneelpoeder drinken. Als dat regelmatig wordt ingenomen kan zelfs chronische artritis worden genezen. In een recent research uitgevoerd op de Universiteit van Kopenhagen, werd ontdekt dat als de doktoren hun patiënten behandelden met een mengsel van een lepel honing en een halve theelepel kaneelpoeder voor het ontbijt, ze binnen een week ontdekten dat van 200 mensen die zo behandeld waren, praktisch 73 mensen totaal verlost waren van pijn en binnen een maand konden de meeste patiënten die door de artritis niet konden lopen of zich voortbewegen beginnen te lopen zonder pijn.

### **Blaasinfecties:**

Neem 2 theelepels kaneelpoeder en een theelepel honing in een glas lauwwarm water en drink het. Dit vernietigt de bacillen in de blaas.

### **Cholesterol:**

Twee lepels honing en drie theelepels kaneelpoeder gemengd in een kop theewater, aan een cholesterolpatiënt gegeven, en men ontdekte dat het cholesterolniveau in het bloed 10 procent minder was, binnen 2 uren. En zoals genoemd bij artritis patiënten, als je dit drie keer daags doet, wordt iedere chronische cholesterol genezen. Volgens informatie

die kwam uit dat blad van zuivere honing, dagelijks bij voedsel ingenomen, klachten van cholesterol wegnemen.

### **Verkoudheden:**

Zij die lijden aan gewone of ernstige verkoudheid kan drie dagen lang, dagelijks dus, een lepel lauwwarme honing innemen met  $\frac{1}{4}$  lepel kaneelpoeder. Dit proces zal de meeste chronische hoest, verkoudheid genezen, en de sinussen schoonmaken.

### **Maag die van streek is:**

Honing ingenomen met kaneelpoeder geneest maagpijn en reinigt maagzweren vanaf hun wortel.

### **Gas:**

Volgens studies die in India en Japan gedaan zijn, is onthuld dat als honing met kaneelpoeder wordt ingenomen, de maag vrij wordt van gassen.

### **Immuun systeem:**

Dagelijks gebruik van honing en kaneelpoeder versterkt het immuun stelsel en beschermt het lichaam tegen bacteriële en virale aanvallen. Wetenschappers hebben uitgevonden dat honing diverse vitamines en ijzer bevat in grote hoeveelheden. Constant gebruik van honing versterkt de witte bloedlichaampjes om tegen bacteriële en virale ziekten te vechten.

### **Indigestie:**

Kaneelpoeder dat op twee theelepels honing wordt gestrooid en voor het eten ingenomen, verlicht zuurheid verteert de zwaarste maaltijden.

### **Influenza: Griep:**

Een wetenschapper in Spanje heeft bewezen dat honing een natuurlijk ingrediënt bevat die influenza bacillen doodt en de patiënt redt van de griep.

### **Lang leven:**

Thee gemaakt met honing en kaneelpoeder, indien regelmatig ingenomen, houdt de verwoesting tegen van ouder worden. Neem 4 lepels honing, een lepel kaneelpoeder en drie kopjes water en maak er thee van. Drink een kwart kop drie of vier maal per dag. Het houdt de huid fris en zacht en houdt veroudering tegen. De levensspanne neemt

toe en zelfs een 100 jarige, begint karweitjes van een 20 jarige uit te voeren.

### **Puistjes:**

Drie lepels honing en een theelepel kaneelpoeder pasta. Breng dit aan op de puistjes voordat je gaat slapen en was het de volgende dag met warm water af. Als je dit 2 weken dagelijks doet, haalt het de puistjes af van de wortel.

### **Huidinfecties:**

Leg honing en kaneelpoeder in gelijke delen op de aangedane plekken, dit heelt eczeem, ringworm en alle soorten huid infecties.

### **Gewicht verliezen:**

Dagelijks 's morgens een half uur voor het ontbijt op een lege maag, en 's avonds voor het slapen, drink dan honing en kaneel in een kop gekookt water. Als je dit regelmatig gebruikt reduceert het gewicht van zelfs de meest dikke persoon. Dus, regelmatig drinken van dit mengsel laat het vet zich niet opbouwen in het lichaam, zelfs als de persoon een dieet met een hoog aantal calorieën gebruikt.

### **Kanker:**

Recent onderzoek in Japan en Australië heeft onthuld dat gevorderde kanker van de maag en botten succesvol werd genezen. Patiënten die lijden aan deze soorten kanker zouden dagelijks een lepel honing met een theelepel kaneel moeten nemen, een maand lang en drie keer per dag.

### **Vermoeidheid:**

Recente studies hebben laten zien dat de suiker die in honing zit eerder behulpzaam dan nadelig is voor de sterkte van het lichaam. Oudere mensen die honing en kaneel in gelijke delen innemen, zijn alerter en flexibeler. Dr. Milton die hiernaar onderzoek heeft gedaan, zegt dat een halve lepel honing in een glas water en besprenkelt met kaneelpoeder, dagelijks ingenomen na het poetsen in de middag om ongeveer drie uur als de vitaliteit van het lichaam begint te verminderen, dan neemt de vitaliteit van het lichaam binnen een week toe.

### **Slechte ademhaling:**

Mensen uit Zuid Amerika gorgelen als eerst in de morgen met een theelepel honing en kaneelpoeder die in heet water gemengd zijn, dus blijft hun adem de hele dag door fris.

**Verlies van gehoor:** Dagelijks 's morgens en 's avonds honing en kaneelpoeder in gelijke delen ingenomen, herstelt het gehoor.

## **THEMA BIJeenKOMST OVER ROUWVERWERKING**

Deze avond werd verzorgd door mevr. Maya Meerbeek uit Lent, rouw deskundige, werkzaam bij Verlies en Verlangen. Na een welkomstwoord door ons bestuurslid José Kempen opende zij deze avond met een mooi gedicht over liefhebben. Liefhebben en rouwen liggen wat betreft emotie erg dicht bij elkaar. Tijdens de avond bleek toch steeds, dat de betekenis van rouw door iedereen anders wordt beleefd. Het is echter heel belangrijk dat je toegeeft aan je eigen gevoelens om met het verlies van een dierbare om te gaan. Je denkt waarom ik en niet b.v. die vervelende mensen een paar straten verder. Zo zijn er verschillende emoties die je parten kunnen spelen zoals o.a.

Angst	: beschermt
boosheid	: verdedigt
verdriet	: ontlaadt
jaloerie	: verlangen
eenzaamheid	: verkramp.



Neem de tijd om de kracht te vinden het geheel een plaats in je leven te geven en schaam je niet om hierbij hulp in te roepen, als je er zelf niet uit kunt komen. Heb je het niet goed verwerkt, heb je kans dat bij een volgende gebeurtenis, ook al is het niet direct in de familie, je eigen verlies *dan pas* naar boven komt en je alsnog met het verwerkingsproces moet beginnen. Niet alleen een overlijden geeft emoties; ook verlies van werk b.v. door het krijgen van reuma of een andere ziekte - kan voor problemen zorgen. Het niet kunnen accepteren wat jezelf is overkomen en dan komt ook nog het onbegrip van wat de buitenwereld over je denkt. Heb je b.v. reuma, de ene dag

kun je goed vooruit en de andere dag lig je voor pampus op de bank (dat zien ze dan niet). Dit is een zeer moeilijke tijd om te leren om te gaan met de denkbeelden van de "vrienden". Zelf gewoon zeggen dat je niet goed vooruit kunt door je ziekte en ook al zijn de mensen hardleers, gewoon negeren dat geeft je zelf-vertrouwen om gewoon jezelf te blijven. De avond was voor iedereen op zijn eigen manier een hele - fijne - avond. Iedereen kon zichzelf zijn en had ook begrip voor elkaars verdriet. De avond werd door haar afgesloten met een rustgevende meditatie. We werden gevraagd heel ontspannen op de stoel te gaan zitten met de ogen dicht en te luisteren naar mooie rustgevende muziek. José bedankte Maya Meerbeek voor de fijne avond met het overhandigen van een kleine attentie. Wilt u meer weten neem dan contact op met haar. Adres: Maya Meerbeek, Turennesingel 110, 6663 GV Lent. [info@verliesenverlangen.nl](mailto:info@verliesenverlangen.nl)

Karolien

## 'T PENNETJE,



Hallo allemaal.

Ik ben Ans Siebers, ben met Jan Siebers getrouwd en wij wonen in het mooie buitengebied van Vianen. We hebben samen 3 kinderen, 2 dochters en 1 zoon. Samen zorgden zij voor 4 kleinkinderen waar we erg van genieten.

Ik ben bij de reumavereniging gekomen omdat ik artrose in mijn knieën heb.

Ik ben blij dat ik naar Mill en naar Arcen kan, het warme water doet me goed.

29 maart zijn we met 38 personen naar The Florist in Mill geweest om een stuk voor Pasen te maken. Het was weer gezellig en fijn, iedereen ging voldaan naar huis met weer een mooi bloemstuk.

Ik geef de pen door aan **Willemien Relou**



## De Rollator



O , mijn rollator mijn steun en toeverlaat  
heerlijke wagen die steeds naast me staat  
Waar ik loop of ga, je bent in mijn buurt  
of het nu lang of kort duurt  
Rollator je helpt mij met mijn onzekerheid  
in jou heb ik vertrouwen , altijd.  
Rollator, van 's morgens vroeg tot 's avonds laat  
bied je steun, jij onvermoeibaar apparaat  
Zonder jou zat ik op een stoel  
en miste dan een hele boel.  
Voor velen ben je een sta in de weg  
voor mij ben jij onmisbaar , zeg  
Ik leun, ik steun, ik zit op jou  
jij bent degene die ik vertrouw  
Een standbeeld voor de uitvinder, achter de schermen  
die zich over de slechte lopers wist te ontfermen.  
Rollator, 's morgens sta je bij het opstaan naast mijn bed  
en onze eerste wandeling maken we samen naar het toilet  
Rollator zonder jou,  
was ik uitgeteld heel gauw.

Een gedicht voor diegenen die al een rollator nodig hebben, of er in de toekomst mee te maken krijgen.



Liny.



## PUZZEL

Doormiddel van de paardensprong  
beginnend met de hoofdletter L  
onstaat een woord.

A	A	N
R	A	A
T	P	A
<u>L</u>	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.



## OPLOSSING PUZZEL APRIL

Puzzel oplossing: **Schiermonnikoog**  
Oplossing Visitekaartje: **Zuivelhandelaar**



**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](mailto:info@veldhuijzen.nl)  
Website: [www.veldhuijzen.nl](http://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 16 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