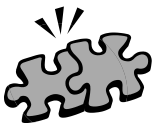




**Inhoud:**

Oplossing Puzzel November .....	1
Mopje .....	1
Activiteiten agenda 2011/2012 .....	2
Voorwoord voorzitter .....	3
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	3 t/m 5
Een van onze leden stuurde deze informatie .....	5/6
Reumapolie .....	6 t/m 8
Enkele mededelingen secretariaat en Penningmeester .....	8
Kerst en nieuwjaarswens .....	9
Verslag Marcienne .....	10
High Tea.....	11
Zwemlid.....	11/12
Wandeling Staatsbossen St.Anthonis .....	12
Gedicht.....	13
Dank woord Familie Willems .....	14
Kerstbomen t.b.v. Rv Land van Cuijk.....	14
Puzzel + Plaatjes puzzels .....	15
Niet weggooien .....	16
Van de Redactie.....	16

**OPLOSSING PUZZEL NOVEMBER**



Oplossing puzzel: **WARTENA**  
Oplossing plaatjes puzzel 1: **BLOKVIJL**  
Oplossing plaatjes puzzel 2: **DOORBOREN**

**MOPJE**

Lisette van zes is al dagen aan het nadenken wat ze op het verlanglijstje voor Sinterklaas zal zetten. Ze zegt tegen haar moeder: "Het is zo moeilijk, dus vraag ik maar een nieuwe pop." Moeder reageert: "Maar Marloes, je oude pop is toch nog goed?" Marloes: "Jij krijgt toch ook een baby en ik ben toch ook nog goed!"

## ACTIVITEITEN AGENDA 2011

- Wo 14 dec Nordic Walking vanaf de kerk in Beers om **14.00 uur**  
Za 17 dec Kerstdiner  
Zo 18 dec Workshop kerst **10.30u t/m 12.30u**  
Ma 19 dec Workshop kerst **19.30u t/m 21.30u**



## ACTIVITEITEN AGENDA 2012

- Di 9 jan Lezing Reuma en Accupunctuur (Haven in Oeffelt) **19.30**  
Zo 15 jan Nieuwjaarsbijeenkomst RPV ('t Heike in Mill)  
Za 14 jan Nordicwalking in Cuijk vanaf De Valk **10.30 uur**  
Ma 23 jan Zwemmen in Thermaal bad in Arcen **13.30 uur**  
Zo 5 feb Nordicwalking in Mill vanaf Fitland **10.30 uur**  
Za 25 feb Nordicwalking in Boxmeer vanaf de markt **10.30 uur**  
Zo 18 mrt Nordicwalking in Plasmolen vanaf parkeerplaats **10.30 uur**  
Za 7 apr Nordicwalking in Haps vanaf de kerk **10.30 uur**  
Zo 29 apr Nordicwalking in Mill vanaf Kasteel Tongelaar **10.30 uur**  
Wo 9 mei Zwemmen in Thermaal bad in Arcen **13.30 uur**  
Za 19 mei Nordicwalking in Gassel vanaf de kerk **10.30 uur**  
Zo 10 jun Nordicwalking in St. Anthonis vanaf de Heksenboom **10.30u**  
Wo 4 jul Nordicwalking in St. Hubert vanaf Erica **19.00 uur**  
Za 28 jul Nordicwalking in Sambeek vanaf De Sluis **10.30 uur**  
Zo 19 aug Nordicwalking in Oeffelt vanaf D'n Buurman **10.30 uur**  
Ma 20 aug Zwemmen in Thermaal bad in Arcen **13.30 uur**  
Wo 12 sep Nordicwalking in Cuijk vanaf De Valk **19.00 uur**  
Wo 26 sep Ontspannen in Sanadome in Nijmegen **18.30 uur**  
Za 6 okt Nordicwalking in Beers vanaf de kerk **10.30 uur**  
Zo 28 okt Nordicwalking in Langenboom vanaf Fazantstraat **10.30 uur**  
Wo 14 nov Zwemmen in Thermaal bad in Arcen **13.30 uur**  
Za 17 nov Nordicwalking in Plasmolen vanaf parkeerplaats **10.30 uur**  
Zo 9 dec Nordicwalking in St. Anthonis vanaf De Heksenboom **10.30u**





## VOORWOORD VAN DE VOORZITTER



Met de feestdagen in het verschieft en vol plannen voor het nieuwe jaar toch nog enkele zaken die met de actualiteit te maken hebben. Zo bereikte ons een schriftelijke bevestiging van zowel Reumabond als Reumafonds dat de besprekingen om te komen tot één nationale organisatie plaatsvinden en mogelijk nog dit jaar tot resultaat leiden. Ook hebben zij reeds gezamenlijk gereageerd op de voorgenomen wijzigingen en daarmee lastenverzwaring als gevolg van de bezuinigingen van zowel de regering als van de zorgverleners. Hopelijk heeft het resultaat. Binnenkort ontvangen onze leden die deelnemen aan het bewegen in extra warm water weer de betalingsbewijzen. Hiermee kunnen ze de declaraties indienen bij de zorgverzekering waarbij ze zijn aangesloten. De betalingsbewijzen worden zo veel mogelijk uitgereikt door de groepscoördinatoren, voor of na het zwemmen. Indien deelnemers aan dit zwemmen de formulieren niet hebben ontvangen, graag even contact opnemen met de coördinator van de groep of bij het secretariaat. Om misverstanden te voorkomen bij betalingen van contributie, activiteiten, enz. heeft het bestuur besloten om hiervoor slechts één rekeningnummer ter beschikking te stellen. Het rekeningnummer is: **Rabobank 18.05.08.407**. Het rekeningnummer bij postbank is vervallen en derhalve niet meer te gebruiken. Rest mij nog u allen, ook namens alle bestuursleden, prettige feestdagen en een goede jaarwisseling te wensen. Natuurlijk voor het volgende jaar alle goeds.



Henk Kuppen

## NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

**Aan de oproep om ideeën aan te dragen is gelukkig gehoor gegeven, we bekijken wat we er allemaal van kunnen gebruiken. Enkele tips hebben we al verwerkt zoals nordicwalking vanaf Kasteel Tongelaar, en gaan we op een zondag lopen in Langenboom in de hoop dat we daarna ook ergens voor koffie terecht kunnen.**

### Nordicwalking

Op zaterdag 29 oktober liepen we met 6 personen door het mooie Langenboom. Nooit geweten dat daar zulke mooie bossen waren, en dan



niet te vergeten al het water van De Kuilen. We liepen ook een mooi stukje door het dorp zelf onder leiding van Wim en Trudy Toonen die ons veel wisten te vertellen over het dorp. Altijd leuk om een “gids” uit eigen dorp er bij te hebben. Helaas was er niets open waar we koffie konden drinken, maar dat kon de pret niet drukken. Volgend jaar gaan we op een zondag, dan is als het goed is de kiosk bij De Kuilen open!

Als dit Buukske uit komt hebben we er ook weer een boswandeling in St. Anthonis op zitten, maar daarover meer in ons volgende Buukske.

Op woensdag 14 december maken we al weer de laatste wandeling van dit jaar in Beers. We vertrekken om 14.00 uur vanaf de kerk.

### **KERSTSHOW BREIFABRIEK MARCIËNNE EN KOOKSHOW:**

Op vrijdag 11 november vertok er een volle bus met 48 dames en 1 heer richting Duitsland voor een Kerstmodeshow bij Marciënne. In plaats van de harde broodjes stond er dit keer een stukje taart klaar dat met een soort vuurwerk werd binnengebracht. De show was weer gezellig maar leek korter als we gewend zijn, en ook hadden de dames wat meer chiquere kleding of speciale sjaals voor de Feestdagen verwacht. Desalniettemin werd er weer goed geshopt en was het toch weer gezellig allemaal, maar hadden veel leden liever harde broodjes dan taart gehad, want nu kregen er enkele honger. Andere dames waren toch beter voorbereid door er voor te zorgen dat ze zelf een broodje of ontbijtkoekreep bij zich hadden, maar ja, een kleinigheidje hou je toch!

Na de middag genoten we van de kookshow met de enthousiaste kok en werden de lege magen toch weer goed gevuld.

Men kan weer terugkijken op een gezellige dag, en daar gaat het natuurlijk ook om.

Voorlopig willen we de breifabriek even laten voor wat het is, en misschien over enkele jaren weer eens kijken of we er weer een dagje naar toe kunnen.

### **Kerstdiner op de Jan van Cuijkboot op zaterdag 17 december:**

Momenteel hebben zich 68 mensen aangemeld voor het Kerstdiner op de Jan van Cuijkboot.

Helaas zijn er mensen die niet op een boot durven, zo zijn er ook die ziek worden in de bus, het blijft lastig het iedereen naar de zin te maken, maar we doen ons best. De mensen die niet op de boot durven hebben dit jaar dan pech, het is niet anders.

Tot 30 november bent U nog in de gelegenheid om U aan te melden bij [tononincx@hetnet.nl](mailto:tononincx@hetnet.nl) of via 0485 325919. Kosten voor de leden € 25,00, en voor niet-leden € 40,00. Geld overmaken op rekeningnummer RPV Land van Cuijk onder vermelding van Kerstdiner op rekeningnummer **180508407** Het menu kunt u teruglezen in ons vorige Buukske maar is zeker de moeite waard.

### **Workshop Kerst**

Er is nog voldoende plaats voor de workshop Kerst op zondag 18 december van 13.30 uur tot ongeveer 15.30 uur, en op maandag 19 december van 19.30 uur tot 21.30 uur zijn er nog 6 plaatsen te vergeven. De zondagochtend van 18 december zit vol!

Aanmelden kan nog tot uiterlijk 8 december bij José via [kempenloonen@home.nl](mailto:kempenloonen@home.nl) of via tel.0618353157.

Kosten voor leden € 20,00, voor niet-leden is dit € 30,00. Graag overmaken op rekeningnummer RPV Land van Cuijk onder vermelding Workshop Kerst op rekeningnummer **180508407**

De workshop zal worden gegeven bij The Florist, Brandsestraat 8, 5451 NW in Mill.

De groepen zijn niet groter dan 20 personen.



**Graag zelf snoeischaar en aardappelmesje mee brengen.**

## **EEN VAN ONZE LEDEN STUURDE DEZE INFORMATIE**

Misschien kunt U ook hiermee Uw voordeel mee halen meer info [www.infrarooddeken.nl](http://www.infrarooddeken.nl)

De Infra rooddeken

De directe warmte van de deken zorgt voor een diepwerkende ontspannende ervaring voor de spieren.

De infra rooddeken heeft tevens een positieve uitwerking op het gehele lichaam voor jong en oud! De infra rooddeken (1,80 mtr. lang en 1,90 mtr. breed ) wordt middels klittenband, die aan de deken zit, tot een soort van slaapzak gevormd. De slaapzak wordt dan 1.80 mtr. lang en 65 cm

breed. De deken is aangesloten op een controllerbox. Middels deze controllerbox kan de temperatuur worden ingesteld tussen de 30 en 60 graden Celsius en de tijdsduur van gebruik tussen de 5 en 95 minuten.

De vele positieve effecten op het lichaam:

- het helpt voor soepele spieren
- het bevordert de afvoer van afvalstoffen uit ons lichaam
- het zorgt voor ontspanning
- het stimuleert de vetverbranding
- het bevordert de werking van het immuunsysteem
- het bevordert soepele gewrichten
- het ondersteunt het herstel van de lichaamscellen
- het bevordert een goede nierfunctie
- het bevordert een goede huidfunctie
- het bevordert een goede nachtrust



Een regelmatig gebruik van onze infra rooddeken bevordert de spierwerking en bloeddorstroming waardoor we de druk van het dagelijkse leven weer goed aan kunnen. Het liggen in de deken is aangenaam en ontspannend.

De infra rooddeken kost € 285,00 incl. BTW

## REUMAPOLIE

Mevrouw Han Repping-Wuts is sinds enige tijd werkzaam als verpleegkundig wetenschappelijk onderzoeker en zorginnovater binnen de afdeling Reumatische Ziekten van het UMC Sint Radboud. Hieronder legt mevrouw Repping uit hoe de digitale mogelijkheden gebruikt worden in het UMC Sint Radboud, waar het sinds kort mogelijk is om online contact te onderhouden met het behandelteam van de afdeling Reumatische Ziekten.

Sinds 1 juni 2011 kunnen patiënten met Reumatoïde Artritis (RA) en Sclerodermie (SSc) veilig online contact hebben met het behandelteam van de afdeling Reumatische Ziekten. De afdeling beschikt over twee Digitale Poliklinieken (DP) De DP biedt patiënten naast online contact, de mogelijkheid om het persoonlijke dossier in te zien. Dat wil zeggen dat als

er vandaag bij u bloed geprikt wordt, u dan zelf 14 dagen later de resultaten kunt zien.

Ook kunnen patiënten zien wanneer ze een afspraak in het ziekenhuis hebben en welke brieven er door de artsen, waarbij ze onder behandeling zijn, geschreven zijn aan bijvoorbeeld de huisarts of een collega arts. Maar dat is nog niet alles. Naast het online contact en het inzien van het persoonlijk dossier is er op de DP ook veel informatie te lezen over beide reumatische aandoeningen. Zo is er een lijst met veel gestelde vragen en natuurlijk antwoorden, bijvoorbeeld over vaccinaties, over zwangerschap en reuma of over het gebruik van medicijnen. Daarnaast ook informatie over voeding en reuma, of leefstijl en reuma. Eigenlijk teveel om op te noemen. Er staan ook foto's op van de reumatologen en de reuma-verpleegkundigen die werkzaam zijn bij de afdeling. Bovendien een foto van mensen van het secretariaat die je vaak aan de telefoon krijgt maar waarbij je nu ook weet hoe die personen er uit zien.

Nu zult u zich afvragen hoe we dat allemaal hebben kunnen doen. Welnu, we hebben hiervoor een groepje mensen bij elkaar gezet die daar goed over nagedacht hebben. Maar nog belangrijker, we hebben 4 patiënten gevraagd of ze ons wilden helpen om er iets goeds van te maken.

Bovendien hebben we alle mensen met RA en SSc van onze afdeling (ongeveer 1600 mensen) bij de start van het project gevraagd om een vragenlijst in te vullen waarbij ze de eigen behoeften en wensen konden aangeven. Dat levert natuurlijk heel veel zinvolle informatie op. Uiteindelijk konden we 1 juni de DP open zetten voor onze patiënten. Daarvoor hebben we weer al die 1600 mensen een brief gestuurd. In die brief hebben we aangegeven hoe ze zich kunnen laten inschrijven in de DP maar ook hebben we ze de resultaten van de vragenlijst gestuurd. Inmiddels hebben er zich tot eind augustus 160 patiënten aangemeld. Dat is nog niet erg veel maar er blijven aanmeldingen binnenkomen. Dus het groeit nog steeds. Alle mensen van de afdeling Reumatische Ziekten moeten daar natuurlijk ook hun best voor blijven doen en ervaren dat het niet alleen voor patiënten fijn is maar ook voor de zorgverleners. Want het kan reumatologen bijvoorbeeld al veel telefoontjes besparen als

patiënten zelf de uitslagen kunnen bekijken en als patiënten al veel betrouwbare informatie over de reuma hebben kunnen lezen. Op die manier kan het gesprek tussen de reumatoloog en de patiënt tijdens het polikliniekbezoek een hele andere invulling krijgen. Mogelijk is er dan meer ruimte om de “echte” zorgvraag van de mensen met reuma te bespreken. De mensen met RA en SSc die bij onze afdeling onder behandeling zijn kunnen zich nog altijd aanmelden bij Han Repping-Wuts, e-mailadres: [j.repping-wuts@reuma.umcn.nl](mailto:j.repping-wuts@reuma.umcn.nl). Vermeld wel even uw naam, Radboudnummer en of u RA of SSc heeft. Ik stuur u dan de handleiding voor de DP per mail toe. We hopen dat de DP voldoet aan de wensen en behoeften van onze patiënten.



## **ENKELE MEDEDELINGEN VANUIT HET SECRETARIAAT EN VANUIT DE PENNINGMEESTER**

Per 2012 wordt de frequentie van ons Buukske teruggebracht van 11 keer naar 6 keer per jaar, wel wordt de bezorging door TPG post gedaan en hopelijk heeft nu iedereen op tijd ons Buukske. Ook zal de omslag veranderen, hier zijn we nog druk mee bezig, de dochter van Hennie Bongers, Lara heeft ons hiermee enorm geholpen. Lara dank je wel hiervoor. Het eerste contactorgaan zal eind januari verschijnen, wij zijn erg benieuwd wat U ervan gaat vinden. Wanneer U kopij heeft stuur dit dan naar [rpvladvancuijk@hotmail.com](mailto:rpvladvancuijk@hotmail.com), wij zijn er enorm blij mee. Vanuit de penningmeester laat ik U weten dat eind december de automatische incasso geïnd wordt voor de hydro-therapie 2012, voor de maanden januari tot en met juni. Ook wordt de contributie rond deze datum afgeschreven. Voor de leden die geen automatische incasso hebben graag alles voldoen voor 1 januari 2012. Nogmaals maak alleen gebruik van rabo rekening nummer 180508407. De RPV is alleen nog in het bezit van deze rekening de andere rekeningnummers zijn opgeheven. Nu rest mij alleen U nog het allerbeste te wensen voor 2012 te wensen, en tot ziens bij een van onze activiteiten.

Mariëtte Reijnen de Groot



Lach  
Ontspan  
Vergeef  
Vraag hulp  
Plezier iemand  
Vertrouw op anderen  
Praat over je gevoelens  
Breek met een gewoonte  
Maak een lange wandeling

## Ga hardlopen

Lees een mooi boek. Kom je beloftes na  
Maak jezelf mooi. Bekijk vakantiefoto's  
Maak een schilderij. Glimlach naar je kind  
Toon je torredenheid. Schrijf in je dagboek  
Help een hulpbehoevende. Zing onder de douche

## Vervul een van je wensen

Wees nog een keer kind. Luister naar de natuur  
Trakteer jezelf als een vriend. Vergeef jezelf fouten  
Luister naar een vriend. Accepteer een compliment  
Maak een familie-album. Neem een uitgebreid bad  
Maak je een dag geen zorgen. Laat iemand je helpen  
Telefoneer met je vrienden. Verander iets kleins in je leven  
Kijk met aandacht naar een bloem. Verspil zomaar wat tijd

## Leer iets wat je altijd hebt gewild

Maak een lijst van de goede dingen in je leven. Heet iemand welkom  
Zet de televisie uit en praat. Ga naar de bibliotheek en luister naar de stilt  
Sluit je ogen en stel je voor dat je op het strand bent. Luister naar je favoriete muziek

## Vertel aan je vrienden wat je aan ze waardeert

Kies een ster en geef hem een naam  
Besef dat je niet alleen bent  
Geef jezelf een kadootje  
Denk aan wat je hebt  
Plan een reisje  
Haal diep adem

## Heb lief

*Het bestuur van de RPV Land van Cuijk wenst al onze leden en hun familie al het goede voor 2012*

## OP 11 NOVEMBER NAAR MARCIENNE

Om 9.15 uur vertrekken we met een bijna volle bus naar Heinsberg-Kirchhoven voor de modeshow in kerstsfeer bij Marcienne. We worden welkom geheten door de mensen van Marcienne in een prachtig aangeklede kerstzaal met kerststerren, kerstballen, kerstlichtjes alles in kerstsfeer.

Als ze beginnen worden de gewone lampen gedimd en vallen de kerstlichtjes nog meer op. Er wordt om stilte gevraagd en er komt een heel mooie kerstgedekte "tafel" binnen gereden met brandende kerstfonteinen op grote taarten.

Ondertussen klonk uit de luidsprekers het volgende gedicht:

Ik wens mij dit jaar geen nieuwe beurs of tas  
maar een echte Kerstmis, zoals die vroeger was.  
Bij Marcienne heeft de kerst een heel speciaal effect  
het staat voor u, een feestelijke tafel gedekt  
Deze zal nu, in de koude winterdagen  
voor u, de heerlijke taarten dragen.  
Wij steken voor u de eerste kaarsjes aan  
nieuwsgierig ontvlammen alle harten, heel spontaan.  
Kerst- een tijd, die lang mag duren,  
beleef vandaag met ons, een paar mooie uren.



Daarna kregen we koffie met 'n stuk van die lekkere taart en toen kon de modeshow beginnen. Allemaal heel feestelijk en mooi om te zien. Twee dames uit onze bus wonnen ook nog 'n kortingsbon van 25 euro en velen hebben garderobe weer uitgebreid

Dan gaan we naar Landgasthof Haus Lutgen in Haaren waar chef-kok Patrick Lenders ons een heerlijk maal voorkookt.

Eerst maakt hij Spaanse amandelsoep waarbij hij ons (meestal Truus) even tussendoor laat proeven of ruiken veel vertelt over zaken waar je op moet letten, als je het zelf maakt.

Daarna komt de Spaanse Saltimbocca met kipfilet op tomaten nudelen en spruitjes. Ook hierbij weer veel uitleg van het waarom en hoe iets zo gemaakt wordt.

Dan is er even pauze en daarna krijgen we Oostenrijkse schmarren met daarbij vanille ijs en bessensaus.

Er wordt 'n glaasje bessenjenever bij gegeven.

Al met al een lekkere maaltijd en een gezellige dag. Jammer Jose, dat je er zelf niet bij kon zijn, terwijl jij dit zo graag had willen meemaken en dit al jaren geleden had aangevraagd. We hebben wel aan jullie gedacht vandaag.

Liny.

## HIGH TEA

Afgelopen zaterdag 18 november 2011 was er een High Tea georganiseerd voor leden tot en met 50 jaar. Vele zullen zich misschien afvragen, waarom tot en met 50 jaar? Voor vele uit die doelgroep is het best lastig om spontaan naar een bijeenkomst te gaan van de Reumavereniging. Je bent jong...krijgt te horen dat je reuma hebt...de acceptatie (daar heeft iedereen natuurlijk mee te maken, maar als je relatief jong bent, ervaar je dit anders. Andere belangen spelen een rol, je werk, vrienden etc.) en ga zo maar door.



De High Tea was georganiseerd bij lunchroom De Dom in Cuijk. We waren volgens mij de eerste groep die daar genoot van een High Tea. Er zijn zelfs foto's van onze groep gemaakt. De High Tea was prima geregeld en alles smaakte heerlijk. De een raakte met de ander aan de praat en de sfeer was ontspannen.

Het bestuur, dat zich vrijwillig inzet, komt alle eer toe. Het is erg moeilijk om het altijd iedereen naar de zin te maken. Het gaat erom, dat veel leden en van elke leeftijdsgroep, als lotgenoten, ook andere zaken kunnen delen dan de deprimerende ervaringen van het ziek zijn.

Namens de aanwezigen wil ik zeggen: TOP initiatief van het bestuur. Bedankt dat jullie een stap genomen hebben om de drempel ook laag te houden voor deze doelgroep.

Anita Raemaekers

## ZWEMLID

Sinds een half jaar, zwem ik op maandag middag in Mill, met allemaal dames en heren met reuma.

In het begin was het moeilijk om te accepteren, dat je bij een club zit, niet omdat je die sport wil beoefenen, maar puur omdat het goed voor je lijf is en ZEKER ook (daar ben ik me nu bewust van) omdat het fijn is om met lotgenoten om te gaan. Wat een hele fijne bijkomstigheid is, is dat we een hele leuk groep hebben, jong en oud door elkaar.

Vandaag hebben we bij de Dom in Cuijk een high tea gehad, speciaal voor zwemmers onder de 50, we waren met 13 dames. Waarvan ik er 8 nooit eerder ontmoet had, maar het was meteen een gezellig clubje bij

elkaar, iedereen sprak gezellig met elkaar en niet specifiek over onze lichamelijk klachten, maar heel ontspannen over van alles en nog wat.

Het is super leuk om weer nieuwe mensen te ontmoeten en er iets mee te delen, zonder dat het beladen is. Nu denk ik, had ik maar veel eerder van deze zwemgroep gehoord.

Via deze mail, wil ik Mariette en José, enorm bedanken, voor deze gezellige middag, vol lekkere hapjes en natuurlijk de thee. Ik hoop dat er meer volgen.

Ook Karin wil ik bedanken, omdat ze me opgegeven heb om vandaag met haar mee te gaan.

Groetjes , Corina Cohen

## WANDELING STAATSBOSSEN ST ANTONIS

Om half elf stonden we klaar voor een wandeling vanaf de Heksenboom in St Anthonis. Jammer dat we maar met 4 personen waren maar dat mocht de pret niet drukken.

Na een lange afwezigheid was Cristien Weerts weer van de partij. We zijn begonnen met flinke hobbelige bospaadjes en over de natuurcamping, waar ze flink aan het bouwen waren. En via het buiten gebied van St Anthonis en wat uitleg van Cristien, was het uurtje zo voorbij en waren we weer terug bij de Heksenboom .

En na een lekker bakje koffie gingen we weer voldaan huiswaarts een wandelaar

**Bij de verkoop van voedingsmiddelen waaraan fabrikanten gezondheidsclaims toekennen zou het uitgangspunt moeten worden toegepast:  
"No cure, no pay"**

Stellingnemer: Dr. S. A. Veltkamp, Universiteit Utrecht

## GEDICHT

Op dinsdagavond om zes uur staan wij voor onze zwemtherapie klaar  
En Stef was tot voor kort onze leraar  
Daarvoor is nu Irma in de plaats gekomen  
Die heeft het stokje van hem overgenomen  
Marja uit Heeswijk-Dinter komt altijd ietsje later  
Wij zijn dan al gewend aan het heerlijke warme water  
Links vooraan is John zijn vaste plek  
Achter hem stond Guus en die is tijdelijk naar een andere stek  
We missen hem nu al want hij doet soms zo lekker gek  
In het bestuur zitten Mariëtte en Jose  
Ze doen heel veel voor de reumavereniging dus een dikke pluim voor die twee



We hebben twee gezelligerds en dat zijn Sophia en Fred  
Die hebben elke week dubbelzinnige en dollen pret  
Juffrouw Thea is bijna elke week bij de les  
En ze doet altijd goed haar best  
Cor wordt een kwajongen als we mogen oefenen met een bal  
Hij gooit er graag mee en geeft hem het liefst een flinke knal  
Dan hebben we nog Monique en Marcel  
Een flinke dosis droge humor hebben ze beide wel  
De zussen Mirjam en Anita schateren heel wat af  
En kletsen gelijk even bij, de dingen van alledag  
Drie Mariannen zijn erbij  
Wie van de drie is meestal van de partij?  
Willemien is een echte waterrat  
Ze duikt, geeft zwemles, zit bijna elke dag in het zwembad  
Lenie komt helemaal naar fitland vanuit zijtaart  
En Joannieke kwam bij deze groep als laatste  
En niet te vergeten Carin met haar mooie blauwe ogen  
Haar lippen zijn al weer rood gestift als ze haar haren staat te drogen  
Liny schudt de gedichten uit haar mouw  
En dat is wat Petra geprobeerd heeft nou.



## WAT ER 'S MORGENS NOG IS, KAN ER 'S AVONDS NIET MEER ZIJN

Beste Reumapatiënten,

Wij willen U bedanken voor Uw medeleven na het overlijden van mijn man,  
ons pap en opa;

Jan Willems.

De belangstelling bij de avondwake,  
uitvaartdienst en de vele kaarten  
hebben ons goed gedaan.

Dinie Willems-Janssen  
Kinderen en Kleinkinderen



## KERSTBOMEN

Kerstbomenverkoop t.b.v.  
Reumavereniging Land van  
Cuijk.

Vanaf woensdag 7 december  
op het perceel aan de  
Koebaksestraat in Vianen.  
Tegenover het tennisveld.

Riny en Toos Cornelissen  
Schutterskamp 44 Vianen,  
Tel. nr: 0485 – 315771  
of  
06 - 27486575.



## PUZZEL

Doormiddel van de paardensprong beginnend met de U Ontstaat de naam van een plaats



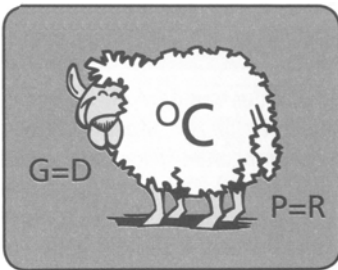
	D	E	T
Z	H	E	E
E	R	I	U
<u>U</u>	I	N	M



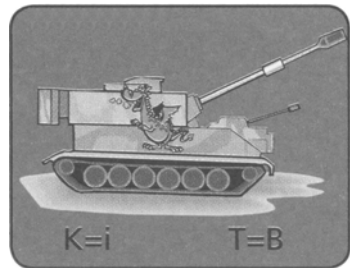
Oplossing in het volgend Buukske

## PLAATJES PUZZEL

1



2



Oplossing in het volgend 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

## 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 [rpvlandvancuijk@hotmail.com](mailto:rpvlandvancuijk@hotmail.com)