



## Inhoud:

Mopje.....	1
Activiteiten agenda 2011 .....	2
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	2 t/m 6
Nieuwjaarsbuffet .....	2
Nordicwalking.....	2/3
Thema-avond red jezelf .....	3/4
Bijeenkomst nieuwe leden .....	4
Workshop bij The Florist.....	4
Jaarvergadering.....	4
Jaarlijkse busreis.....	4
Negatieve geluiden .....	5/6
T Pennetje.....	6
Zorgtotaalbeurs .....	7
Ouderdom.....	7
Puzzel.....	7
Niet weggooien .....	8
Van de Redactie.....	8



## MOPJE

Bij een knokpartij met een paar zware jongens was er één zo zwaar toegetakeld dat hij naar de huisarts moest. Tijdens zijn behandeling zegt de man: "Ik geloof dokter dat u beter voor veearts had kunnen fungeren". "Ja", antwoord de dokter, "als ik zie hoeveel ezels ik onder mijn patiënten heb, zou dat niet gek zijn".

**De toekomst is net als het heden, alleen langer**

## ACTIVITEITEN AGENDA 2011

Wo 23 feb	Nordic Walking vanaf Fitland in Mill om <b>14.00 uur</b>
Ma 14 mrt	Kennismaking nieuwe leden en bestuur in Oeffelt
Za 19 mrt	Nordic Walking vanaf de Hekseboom in St. Anthonis om <b>10.30 uur</b>
Zo 10 apr	Workshop Pasen bij The Florist in Mill
Wo 13 apr	Jaarvergadering bij 'T Heike in Mill
Zo 17 apr	Nordic Walking vanaf de markt in Boxmeer om <b>10.00 uur</b>
Wo 4 mei	Thermaalbad Arcen <b>13.30 uur</b> (prijs verhoogd naar € 8,50)
Wo 11 mei	Nordic Walking vanaf de kerk in Haps om <b>14.00 uur</b>
Wo 18 mei	Jaarlijkse busreis naar.....
Za 4 jun	Nordic Walking vanaf de kerk in Gassel om <b>10.30 uur</b>
Ma 20 jun	Jeu de Boules in Vianen
Zo 26 jun	Nordic Walking va Raadhuisplein in Oeffelt om <b>10.30 uur</b>
Wo 20 jul	Nordic Walking vanaf de Valk in Cuijk om <b>19.00 uur</b>
Ma 15 aug	Thermaalbad Arcen <b>13.30 uur</b> (prijs verhoogd naar € 8,50)
Za 20 aug	Nordic Walking va de grote parkeerplaats midden in plasmolen om <b>10.30 uur</b>
Zo 11 sep	Nordic Walking vanaf de sluis in Sambeek om <b>10.30 uur</b>
Wo 5 okt	Nordic Walking vanaf Erica in St.Hubert om <b>10.30 uur</b>
Za 29 okt	Nordic Walking va Fazantweg in Langenboom om <b>10.30 uur</b>
Vrij 11 nov	Kerstshow Breifabriek Marciënne en kookshow
Wo 16 nov	Thermaalbad Arcen <b>13.30 uur</b> (prijs verhoogd naar € 8,50)
Zo 20 nov	Nordic Walking va Heksenboom in St.Anthonis om <b>10.30 u</b>
Wo 14 dec	Nordic Walking vanaf de kerk in Beers om <b>14.00 uur</b>



## NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

### Nieuwjaarsbuffet

Op zondag 2 januari hebben we met 54 leden en niet-leden genoten van een heerlijk stampottenbuffet bij De Witte Brug in Boxmeer, Marcel van Erkelens heeft hier elders in het blad een stukje over geschreven.

### Nordicwalking

Op een zonnige zaterdag liepen we 8 januari met 5 leden een mooie ronde vanaf de kerk in Beers richting Linden. Onderweg natuurlijk erg veel water van de Kraaijenbergse Plassen, en een hoge noodbrug waar we toch goed over



heen kwamen. Na 1 uur en 5 minuten lopen was het goed vertoeven bij De Valk voor een lekker kopje koffie. We waren wel lekker moe en voelden onze benen wel, maar na de koffiestop liepen we naast de provinciale weg weer terug naar Beers waar we tegen 12.30 uur moe maar voldaan aankwamen.

Op **zondag 30 januari** lopen we weer in Plasmolen en vertrekken om **10.30 uur** vanaf de grote parkeerplaats midden in het dorp. Op **woensdag 23 februari** vertrekken we om **14.00 uur** vanaf Fitland in Mill voor een mooie ronde.

### **Thema-avond Red jezelf**

Op woensdag 19 januari hadden we een thema-avond georganiseerd die werd verzorgd door reumaverpleegkundige Carine Vogel en ergotherapeut Suzanne van Hees van het Radboud ziekenhuis in Nijmegen. Het thema van de avond was "Red jezelf"

Het was een erg goed bezochte avond met 44 leden die het zeker de moeite waard vonden. Carine en Suzanne werkte met een casus en vertelde zo een verhaal van een 33 jarige patiënte die ze allebei begeleid hadden hoe om te gaan met haar ziekte van Bechterew, waar ze allemaal tegen aan liep, wat ze niet meer kon doen, de bij velen bekende problemen als vermoeidheid, hulp vragen, problemen en pijn op seksueel gebied, maar ook alle problemen bij het uitvoeren van huishoudelijke taken, of je kind van 5 naar school brengen en halen 2 keer per dag.

Stap voor stap werden de oplossingen uitgelegd waardoor deze patiënte goed vooruit was gegaan en weer plezier kreeg in haar leven. Ook de aandachtspunten die niet gelukt waren werden besproken.

Er werd ook in gegaan op de vooraf gestelde vragen, en ook tijdens deze bijeenkomst werden er erg veel vragen gesteld waar ze meestal wel antwoord op wisten te geven. Het was een erg prettige en zinvolle avond waar we allemaal wel wat van op hebben gestoken, en waarin je ook merkt dat lang niet iedereen de weg weet te vinden naar de reumaverpleegkundige of een ergotherapeut.

Verder werd er nog een keertje uitleg gegeven over Artrose en wist de reumaverpleegkundige ook erg veel uit te leggen over de vele medicijnen die door velen van ons worden gebruikt.

Aan het einde van de avond wilden de dames ons nog de volgende conclusie over het thema "Redt jezelf" mee geven:

**Red jezelf =**

**Zelf meedenken over oplossingen**

**Om hulp vragen > dit is géén falen**

## **Toegeven aan klachten**

## **Een positieve levenshouding**

## **Ook over Veiligheid een paar punten:**

### **Wat is veiligheid voor U:**

### **Zelfredzaamheid in huis**

### **Steun in uw eigen sociale netwerk**

### **Steun van het medisch team**



Als er weer eens behoeft is aan zo'n avond laat het dan weten aan het bestuur, deze dames willen graag nog eens terug komen!

Op **maandag 14 maart** is er een bijeenkomst met de nieuwe leden van het afgelopen jaar om kennis te maken met het bestuur. De laatste jaren hebben we gemerkt dat dit vaak nuttige bijeenkomsten zijn. De nieuwe leden krijgen allemaal een persoonlijke uitnodiging en de avond zal worden gegeven in De Haven in Oeffelt.

Op **zondag 10 april** hebben we weer een workshop kunnen regelen bij The Florist In Mill, we gaan weer voor een ochtend en een middag met maximaal 20 personen per groep. Kosten zijn € 20,00 voor leden en € 30,00 voor niet-leden.

Opgeven voor 1 maart bij [josekempen@rpvlandvancuijk.nl](mailto:josekempen@rpvlandvancuijk.nl) of via 06 18353157, als u zich heeft aangemeld dient u ook het geldbedrag over te maken op rekeningnummer 18.05.08.407 t.a.v. RPV Land van Cuijk onder vermelding van Workshop Pasen.

Op **woensdag 13 april** is onze **jaarvergadering in 't Heike in Mill**. Dit is later als u van ons gewent bent, maar dat heeft er mee te maken dat of 't Heike bezet was, of enkele bestuursleden al andere dingen hadden staan waar ze niet onder uit konden. Het maakt in wezen ook niets uit. Wel willen we de leden die dat willen weer in de gelegenheid stellen om wat van hun hobby's te laten zien, zoals zelfgemaakte kaarten, keramiek werkstukken, schilderijen of bijvoorbeeld zoals vorig jaar was Liny er met haar zelf ingebonden boeken. Het is leuk om zoiets te laten zien, het is niet onze bedoeling om er een verkoopavond van te maken, daarvoor moet je bij de leden die iets kwijt willen zelf zijn, maar is **niet** de intentie van deze avond, dit even voor alle duidelijkheid om misverstanden te voorkomen. Verder komt er na de pauze nog een gastspreker, maar daar over lezen jullie later meer.

Op **woensdag 18 mei** is de jaarlijkse busreis gepland, waar die naar toe gaat gaan Thea Scheers en José Kempen voor u uitzoeken. Maar noteer die datum alvast op uw kalender.

## Negatieve geluiden :

Er zijn wat klachten binnen gekomen dat er de laatste tijd nogal wat kritiek was in negatieve zin vanuit de ontspanningscommissie over de tegenvallende opkomst met de diverse activiteiten. Ook ik (José) moet bekennen dat dit inderdaad het geval was, maar ik zal proberen uit te leggen hoe dit komt. Een vereniging vorm je **samen**, en aangezien we inmiddels **250** leden hebben, kan ik me niet aan de indruk onttrekken dat de opkomst bij veel activiteiten belabberd is. Ja en dan kan men wel gemakkelijk concluderen dat we dan maar minder moeten organiseren, maar voor veel activiteiten die wij organiseren krijgen we ook extra subsidie, en zonder die extra subsidie zou men voor veel activiteiten weer meer eigen bijdrage moeten betalen, en dan is het ook weer niet goed. We hebben **125** leden die wekelijks gaan zwemmen, dus die activiteit loopt prima, maar onze vereniging bestaat uit meer dingen als alleen zwemmen, en we moeten vooral geen veredelde zwemclub worden is mijn mening. Van een ontspanningscommissie wordt verwacht dat ze van alles organiseren, en dat doen we niet voor onszelf maar voor alle leden, en we proberen er voor elk wat wils in te stoppen. Natuurlijk lukt dat met de ene activiteit wat beter als met de andere, maar niemand moet zich verplicht voelen om ergens aan mee te doen. Wat ik die leden wel wil vragen om zelf eens na te denken over wat voor activiteit beter bij onze RPV zou passen, of beter nog organiseer zelf eens iets mee, dan zul je merken dat het niet altijd even gemakkelijk is om het 250 leden naar hun zin te maken. Alle hulp en ideeën zijn welkom, en wij als bestuur zien uw reacties graag tegemoet. Verder willen wij u laten weten dat José haar stuk over de ontspanningscommissie altijd naar de rest van het bestuur stuurt zodat iedereen dit kan lezen voordat het geplaatst wordt in ons Buukske. Zij kunnen dan nog op of aanmerkingen aan brengen voordat iets geplaatst gaat worden, dus wat er dan in Ons Buukske komt daar staat het **hele bestuur** ook achter.

Verder is er ook kritiek gekomen op het feit dat José een cadeau had gekregen van Sinterklaas, en de rest van het bestuur niet. Ook dat is iets waar mij inderdaad de moed van in de schoenen kan zakken, want José heeft hier zelf ook niet om gevraagd, en toch wordt zij er op aan gesproken. Het bestuur beschouwt dit dan ook als een cadeau aan het hele bestuur en dat José dat dan krijgt is, vanwege Sinterklaas (we zullen onze contacten met Madrid moeten intensiveren), toeval. Ook krijgen we te horen dat er verschillende mensen niet naar De Witte Brug kwamen omdat het daar meer als 10 jaar geleden niet goed verlopen was met een etentje van de RPV, dat er



inmiddels een andere eigenaar in zit, die het wel goed voor elkaar heeft, wordt blijkbaar niet bij stil gestaan. Ook schijnen er nog mensen te mopperen over het feit dat er enkele jaren geleden met het Kerstdiner in Escharen te weinig toetjes waren, en dus dan ook maar niet meer naar een ander etentje komen omdat er toch wel niet genoeg zal zijn! Kijk mensen, commentaar is gauw gegeven, maar we moeten niet steeds terug kijken op wat niet goed was, maar vooruit kijken, en eens goed bedenken wat u er zelf aan bij kunt dragen! N.B. Sinterklaas en zwarte Piet hadden dit kado voor José in petto hier wist het bestuur niets van, dus heb U commentaar geef dit aan de Sint en Piet!!!



## HET PENNETJE



Heb het pennetje gekregen van Cor Daverveld dus zal ik proberen om de pen leeg te schrijven. Eerst wil ik mij even voorstellen. Ik ben Marcel van Erkelens woon in Mill, bijna 56 jaar oud, getrouwd en we hebben twee zonen en een schoondochter. Kom uit een gezin waarvan tot nu toe nog 3 zussen een vorm van reuma hebben, Hou van wandelen en hoop nog een keer de vierdaagse en/of de Kennedymars in Someren te kunnen lopen. Werk 40 jaar bij de zelfde baas en hoop dat nog een aantal jaren te kunnen doen.

In 2004 vlak voor kerst werd ik aan gereden door een auto, ter observatie moest ik naar het ziekenhuis in Boxmeer omdat ik last had van mijn rug schouders en een gat in het hoofd, dus er werden foto's gemaakt. Om de foto's te bekijken kwam er een arts bij en die zei: "Ik zie het al de ziekte van Bechterew". Hierna is het balletje gaan rollen. Ik ben toen in de Radboud terecht gekomen en daar adviseerde ze dat ik bij een oefengroep moest gaan, ben toen terecht gekomen bij de rpv Land van Cuijk en heb me opgegeven voor de zwemgroep en dat doet me goed ik laat er bijna nooit verstek gaan. Elke dinsdag van zes tot zeven ben ik in het zwembad bij fitland mijn oefeningen aan het doen. Sla ik een weekje over dan kan ik dat goed merken. Toen ik lid geworden ben van de rpv ben ik meteen in het diepe gesprongen en naar de jaarvergadering gegaan dus ik was er meteen doorheen, wat ik toen tegen kwam was een grote gezellige boel. Ik vindt het een vereniging voor iedereen en heel actief ze organiseren heel veel van reisjes tot wandelingen en workshops tot thema-avonden. Vind het alleen jammer dat er vaak meer vrouwen als mannen zijn. Kom op, mannen laat je gezicht ook een keer zien, het zal het bestuur goed doen als er eens meer mannen aanwezig zijn op de verschillende activiteiten. Ik wil het hierbij laten en de pen graag doorgeven aan Marian Selten

# ZORGTOTAALBEURS

Van 16t/m18 maart a.s. in de Jaarbeurs in Utrecht een Zorgtotaalbeurs is, welke je gratis kunt bezoeken. En dat wilden we u ook niet onthouden.

Ga naar [www.zorgtotaal.nl](http://www.zorgtotaal.nl) waar je op de 1e link een gratis entreekaart kunt regelen. Deze tip kregen we binnen van Janny Tax dus als U ook een tip heeft voor onze leden wij als redactie houden ons aanbevelen.

## OUDERDOM



Ouderdom komt met gebreken  
dat wordt zo vaak gezegd  
maar voor 'n ouder iemand  
is dat soms 'n heel gevecht.

Slechter lopen, minder horen  
en het zien gaat achteruit  
je moet er maar mee leren leven  
zoiets wordt dan soms geuit.

Daarom denken we zo vaak  
met weemoed en met spijt  
aan onze jonge jaren  
aan die lang vervlogen tijd

Liny.

## PUZZEL

Doormiddel van de paardensprong  
beginnend met de hoofdletter **M**  
ontstaat de naam van een plant

Oplossing volgende uitgave van Ons Buukske

K	A	E	E
R	O	L	O
S	L	R	V
<b>M</b>	A	R	

## NIET WEGGOIEN

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

SCHOENAAANPASSINGEN

**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 51 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