



## Inhoud:

Mopje.....	1
Activiteiten agenda 2011 .....	2
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	2 t/m 4
Sinterklaasviering.....	2/3
Workshop Kerst .....	3
Nordicwalking.....	3
Thema avond Reumaconsulente.....	3
Thermaalbad Arcen.....	3
Vakantie .....	3/4
Bezorginf Buukske.....	4
Thema-avond Red je Zelf.....	4/5
Pijn: een noodkreet van je Lijf.....	5 t/m 7
Uit de praktijk van een verpleegkundige.....	7/8
WVan Medisch adviseur Drs. C.M.A. de Gendt.....	9 /10
T Pennetje.....	10
Felicitatie.....	10
Puzzel.....	11
Niet weggooien .....	11
Van de Redactie.....	20



## MOPJE

De dominee merkt vanaf zijn spreekgestoelte dat zijn zoontje propjes schiet naar de gelovigen. Hij kijkt hem hoofdschuddend aan, waarop zijn kleine spruit zegt: "Preek maar rustig verder papa, ik houd het volk wel wakker."

## ACTIVITEITEN AGENDA 2011



Zo 2 jan	Nieuwjaarsbuffet
Za 8 jan	Nordic Walking vanaf de kerk in Beers om <b>10.30 uur</b>
Wo 19 jan	Thema avond in 'T Heike in Mill om <b>19.30 uur</b> (zie info blz.4)
Ma 24 jan	Thermaalbad Arcen <b>13.30 uur</b> (prijs verhoogd naar € 8,50)
Zo 30 jan	Nordic Walking vanaf parkeerplaats in het dorp Plasmolen <b>10.30 uur</b>
Wo 23 feb	Nordic Walking vanaf Fitland in Mill om <b>14.00 uur</b>
Za 19 mrt	Nordic Walking vanaf de Hekseboom in St. Anthonis om <b>10.30 uur</b>
Zo 10 apr	Nordic Walking vanaf De Markt in Boxmeer om <b>10.30 uur</b>
Wo 4 mei	Thermaalbad Arcen <b>13.30 uur</b> (prijs verhoogd naar € 8,50)
Ma 15 aug	Thermaalbad Arcen <b>13.30 uur</b> (prijs verhoogd naar € 8,50)
Vrij 11 nov	Kerstshow Breifabriek Marciënne en kookshow
Wo 16 nov	Thermaalbad Arcen <b>13.30 uur</b> (prijs verhoogd naar € 8,50)



## NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

### Sinterklaasviering

Op woensdag 1 december was de Sinterklaasviering. Dit jaar was het een beetje tam en wat rommelig, ook al gaven andere deelnemers aan deze avond aan het toch gezellig te hebben gehad. De Speculaastaart gemaakt door Koekje van eigen deeg uit Oeffelt ging er bijzonder goed in, en ook de pelpinda's verhogen duidelijk de sfeer, en Liny had weer een geweldig gedicht gemaakt wat door Zwarte piet werd voor gedragen. Verder werd José Kempen bij de Sint geroepen omdat ze erg actief is voor de RPV en zich inzet voor het Nordicwalking, de zwemgroepen en niet te vergeten vele activiteiten organiseert. Verder leeft José met de mensen mee, en als ze weet dat er iemand ziek is zal ze zeker iets van haar laten horen aldus de Sint. José kreeg hiervoor een groot applaus van de aanwezige leden, en een mooie grote agenda die ze weer goed kan gebruiken om alle activiteiten weer te plannen samen met de activiteitencommissie voor het aankomende jaar. Verder mochten de aanwezige mannen ook voor de Sint een liedje komen zingen. Helaas was er ook iets mis gegaan met enkele aanmeldingen maar gelukkig hebben we dat



toch goed op kunnen lossen, maar zo iets blijft natuurlijk wel vervelend. Zo hadden we voor onze trouwe Ada van 't Heike daardoor geen attentie, maar dat is later ruimschoots goed gemaakt met een mooi bloemstuk. Beste mensen, zoals u ziet kunnen we van alles regelen, maar kan er helaas ook wel eens wat mis gaan of tegen zitten. We proberen voor volgend jaar toch weer een fijne en gezellige Sinterklaasavond te regelen.

### **Workshop Kerst**

Op zondag 12 december hebben we met 32 deelnemers verspreid over 2 groepen een prachtig Kerststuk gemaakt bij The Florist in Mill. Het was er weer prima geregeld en de deelnemers hebben de wens uit gesproken om voor Pasen ook weer te gaan.



We gaan ons best doen om dat weer te realiseren.

### **Nordicwalking**

Woensdag 15 december vonden maar 3 leden het de moeite waard om te komen, jammer want we hebben een mooie wandeling gemaakt door de wooneilanden op de Heeswijkse Kampen in Cuijk, waar Wonen aan het water geweldig mooi is om te zien. We hadden mooi droog vriesweer met een zonnetje en geen wind. De koffie en de warme chocolademelk gingen er na afloop bij De Valk weer goed in.



Op zaterdag 8 januari lopen we weer in Beers, vertrek om 10.30 uur vanaf de Kerk, en op zondag 30 januari gaan we om 10.30 uur weer van start in Plasmolen vanaf de grote parkeerplaats midden in het dorp.

Op zondag 2 januari hebben we ons Nieuwjaarsbuffet in de Witte Brug in Boxmeer. We zijn erg geschrokken van de negatieve reacties op het feit dat we voor een stamppottenbuffet hebben gekozen. Wij proberen elk jaar weer iets leuks te organiseren, en wij dachten dat veel leden onze keuze konden waarderen, want het gaat volgens ons niet alleen om het eten maar toch ook vooral om het samen zijn, en om samen te toosten op het Nieuwe jaar! En wat is er nu mis met een heerlijke stamppot? Wij hopen dat de mensen die wel gaan een geweldige avond hebben en wensen de anderen veel wijsheid toe, en hopen dat ze nog eens aan ons denken als ze thuis aan de stamppot zitten!

### **Thema avond Reumaconsulente en ergotherapeute**

Op woensdag 19 januari is er een thema-avond in 't Heike. Wij hopen veel leden en ook niet-leden te mogen ontmoeten. Doe er U voordeel mee, wij organiseren dit namelijk ook voor U. Zie verder artikel elders in ons blad.

### **Thermaalbad Arcen**

Zoals U ziet zijn de data van 2011 weer bekend dat we naar het thermaalbad in Arcen gaan. De Entree is € 8,50.

Opgeven kan bij Karolien Schrijer 0485-314538 of  
[karolienschrijer@rpvlandvancuijk.nl](mailto:karolienschrijer@rpvlandvancuijk.nl).

#### **Vakantie:**

Met het Geniet- Gemaks- en Gebruikerslidmaatschap (GGG) van de stichting RAZ krijgt U korting op alle groepsreizen en de individuele accommodaties in het reisprogramma 2011. Voor cliënten met een intensieve zorgvraag in combinatie met een beperkt inkomen kent de stichting RAZ een algemene vakantiekortingsregeling.

U kunt de GGG jaargids/ECT Vakanties reisprogramma 2011 gratis bestellen via telefoonnummer 088-3280328 of U kijkt op [www.ect-vakanties.nl](http://www.ect-vakanties.nl)

#### **Bezorging ons Buukske,**

De laatste tijd komt het regelmatig voor dat leden ons Buukske niet ontvangen, wij van het bestuur zijn aan het kijken waar de fout ligt, In Januari zullen er enkele leden gebeld worden door Mariëtte om te kijken of U ons Buukske ontvangen heeft.

Sorry voor het ongemak

Namens het bestuur Mariëtte Reijnen

## **Reuma Patiënten Vereniging Land van Cuijk houdt een thema-avond "RED JE ZELF!!"**

Op 19-01-2011 vanaf 19.30 uur kun je een thema-avond bijwonen bij zaal 't Heike, Leeuwerikstraat 68, 5451 VD in Mill die verzorgd wordt door reumaverpleegkundige Carine Vogel en ergotherapeut Suzanne van Hees van het Radboud ziekenhuis te Nijmegen. Opgeven bij José Kempen via [josekempen@rpvlandvancuijk.nl](mailto:josekempen@rpvlandvancuijk.nl) of 06 - 18353157. Deze avond is, ook voor niet-leden, vrij toegankelijk.

Heb je nu al vragen voor Carine en Suzanne dan kun je die, ook anoniem, doorgeven aan José Kempen. Zij zorgt dat ze bij de dames terecht komen zodat zij zich daar alvast op kunnen voorbereiden.

RED JE ZELF!! Dit was het thema van de week van de chronisch zieken die afgelopen november plaatsvond. Maar het is eigenlijk een thema waar iedereen, gezond of minder gezond zoals bijvoorbeeld een patiënt met een chronische ziekte als Reuma, zich elke dag mee bezig houdt (of mee bezig zou moeten houden). Maar niet alleen de patiënt zelf maar ook de mantelzorger, de onderzoeker, de beleidsmaker, de bestuurder en de hulp- en

dienstverlener en iedereen die daarvoor studeert moet daarmee bezig zijn. Immers niets is zo belangrijk als de zelfredzaamheid van een mens. Het geeft een goed gevoel als je jezelf (nog) kunt redden want, je hoeft minder een beroep te doen op anderen en je draagt ook nog eens bij aan het in de hand houden van de ziektekosten. Wat wil een mens nog meer? Kortom zelfredzaamheid heeft alleen maar voordelen behalve..... als je het eigenlijk niet meer bent maar uit schaamtegevoel, koppigheid of eigenwijsheid niet om hulp wilt of durft te vragen.

Een ander belangrijk aspect van de kreet 'RED JEZELF!' is het gevoel van veiligheid, immers veiligheid vergroot het gevoel van zelfstandigheid en daar kan iedereen zelf veel aan doen ondanks het feit dat je, als gevolg van je ziekte afhankelijk(er) bent geworden. Denk daarbij aan medicijnen en privacy maar ook aan hoe je bijvoorbeeld als minder mobiel mens een gebouw in een noodsituatie kunt verlaten. Je hebt daar meer invloed op als je wellicht in eerste instantie zou denken.

Carine en Suzanne nemen je mee in de wereld van zelfredzaamheid en kaarten daarbij thema's aan als: zelfstandig zijn, praktische tips, balans en energieverdeling, signalen van je eigen lichaam, de mensen om je heen en nog veel meer.

## **WIJ REKENEN OP EEN GROTE OPKOMST!**

### **Pijn: een noodkreet van je lijf Wat je kunt doen**

(Bron: Gezondheidsnet – juli 2010)

Pijn is gewoonlijk een signaal dat je lichaam je geeft om je te vertellen dat er iets niet in orde is. Het is een vervelende ervaring, maar tegelijkertijd een onmisbaar hulpmiddel. Pijn helpt je om tijdig maatregelen te nemen en leert je wat je voortaan maar beter kunt laten.



Als we het hebben over een plotseling opkomend pijngevoel, spreken we over acute pijn. Een voorbeeld is de pijn die je voelt als je je vingers brandt aan een hete pan. Het is een waarschuwingssignaal van je lichaam (laat die pan los!). Als je de oorzaak van de pijn wegneemt, ebt het pijngevoel vaak snel weer weg.

#### **Chronische pijn**

Heb je last van pijn die nooit meer weg lijkt te gaan en die je belemmert in je dagelijkse bezigheden, dan wordt er gesproken over chronische pijn. Pijn die meer dan drie tot zes maanden aanhoudt,

wordt meestal in het hokje 'chronisch' gestopt.

Naar schatting hebben zo'n drie miljoen Nederlanders last van chronische pijn. Dat is één op de vijf mensen. Ongeveer twee miljoen landgenoten gaan zelfs al meer dan zeven jaar met aanhoudende pijn door het leven.

### **Hoe ontstaat pijn?**

Pijn kun je voelen doordat bepaalde zenuwuiteinden in het lichaam gevoelig zijn voor druk, temperatuur of chemische stoffen die we zelf produceren bij ziekte of verwondingen.

Je zenuwen geven het pijnsignaal vervolgens via het ruggenmerg door naar je hersenschors. Pas als de noodkreet je hersenen bereikt, voel je de pijn echt. Iemand die zegt dat de pijn 'tussen je oren' zit, heeft dus eigenlijk gelijk.

Niet overal in je lichaam zitten evenveel van die gevoelige zenuwuiteinden. Je hebt er bijvoorbeeld heel veel in je huid en een stuk minder in je buik. Daarom is het bij buikpijn vaak een stuk moeilijker om precies aan te geven waar de pijn zit.

### **Een subjectieve ervaring**

Het meten van pijn is een uiterst moeilijke zaak. Hoeveel pijn je voelt, is voor iedereen weer anders. Bovendien kunnen de omstandigheden een rol spelen.

Als je angstig of gestrest bent, zul je meer pijn ervaren, dan wanneer je je op je gemak voelt. De hoeveelheid pijn die je voelt, is dus eigenlijk een heel persoonlijke ervaring.

### **Wat doe je met je pijn?**

Vaak is pijn tijdelijk van aard en onschuldig. In veel gevallen weet je zelf direct de oorzaak al. Zo niet, dan is de plaats waar je de pijn voelt vaak een goede aanwijzing.

Veel pijntjes zijn niet ernstig en gaan vanzelf over. Een pijnstiller kan eventueel helpen om die periode door te komen. Soms is echter de hulp van een dokter nodig. Aarzel niet bij plotselinge, hevige pijn die je niet kunt verklaren en breng direct een bezoek aan de huisarts of het ziekenhuis.

In geval van chronische pijn kan je dokter je verwijzen naar een specialist of pijnbehandelcentrum. Dat betekent niet altijd dat je daar ook van je pijn afgeholpen zult worden.

Soms zit er niets anders op dan te leren omgaan met je pijn. Als dat het geval is, kan het helpen om te praten met lotgenoten over hoe zij dat aanpakken. Een patiëntenorganisatie kan je helpen om in contact te komen met mensen die in hetzelfde schuitje zitten als jij.

### **Tips**

- Probeer de oorzaak te achterhalen van je (chronische) pijn.
- Vraag je huisarts wat je kunt doen om de pijn te verlichten.

- Probeer (in overleg met huisarts, homeopaat of specialist) of er geneesmiddelen of homeopathische middelen zijn die helpen tegen de pijn.
- Gebruik niet te veel medicijnen.
- Ga altijd naar een erkend therapeut/specialist.
- Probeer niet altijd aan de pijn te denken, maar praat ook eens over andere dingen.
- Wissel ervaringen en oplossingen uit met lotgenoten.
- Blijf positief. Probeer zo goed mogelijk met de pijn te leven en zoek ondertussen door naar een methode die de pijn doet verlichten.
- Vermijd spanning en stress.

## **Uit de praktijk van de verpleegkundig Reumaconsulent Mara Buné**

Meneer x (35 jaar) kwam samen met zijn echtgenote, ontredderd mijn spreekkamer binnen. Een maand terug hadden ze van de reumatoloog te horen gekregen dat hij reumatoïde artritis (RA) heeft. Hun toekomst viel in duigen. Hoe moest dit verder, veel pijn, moeheid en beslist niet meer vooruit kunnen. Binnenkort verwachten zij hun tweede kind. Wanneer je in de bloei van je leven bent, je tweede kind verwacht en je krijgt te horen dat je reuma hebt kun je in een heel diep gat vallen. In het begin weet je vaak absoluut niet hoe je hier mee om moet gaan. Hoe ziet jouw toekomst eruit? Kun je je werk blijven doen? Kun je in je huis blijven wonen? En kun je datgene doen met de kinderen wat je zo leuk vindt om met kinderen te doen zoals stoeien, voetballen enz.

Alles wat dhr. X aanpakte was op dat moment teveel. Hij kon nog geen kopje koffie vasthouden. In de afgelopen maand was hij begonnen met NSAID's en DMARDS's. Hij zat op dat moment 2 maanden thuis. Dit was hem nog nooit overkomen. Ziek thuis zijn en zich niet nuttig kon maken vond hij heel erg. Hij is van beroep kabeltrekker en heeft samen met zijn vrouw een zelf verbouwde boerderij met 2000m<sup>2</sup> grond.

Als verpleegkundig reumaconsulent zet ik samen met de patiënt de problemen op een rijtje. Wat is er aan de hand? Wat kunnen we op korte en wat kunnen we op lange termijn doen? Hoe kan ik er toe bijdragen dat dit echtpaar weer positief de toekomst tegemoet gaat? Als eerste ben ik begonnen met te luisteren naar de huidige problemen. Deze inventarisatie gebruik ik als rode draad in al onze gesprekken. Problemen en angst komen vaak mede voort uit

onwetendheid. Ik vind het daarom belangrijk dat ik uitleg geef over het ziekbeeld; wat gebeurt nu precies door RA in het lichaam?

Hoe komt het dat je zo moe bent? Waarom worden medicijnen voorgeschreven, hoe is de werking van het medicijn en wat is het belang van het op tijd en trouw innemen van deze medicatie? Verder hebben we besproken hoe de ziekte nu is en waar wij met elkaar naar streven. Daarna zijn we gaan kijken wat meneer zelf kan en wil doen. Meneer is erg sportief, hij is een actieve mountainbiker. Hij zag zijn fiets al aan de wilgen hangen. Samen hebben we gekeken naar de mogelijkheden van dat moment. Ik heb hem verwezen naar de RPV voor onder andere hydrotherapie. We bespraken zijn periode in de ziektewet en dat deze periode hem juist kon helpen om wat tot rust te komen. Verder heb ik hem aangeraden om een gesprek met zijn werkgever aan te gaan. Zijn werk als kabeltrekker is zwaar lichamelijke arbeid.

Na twee maanden kwam hij bij mij terug op spreekuur. Hun tweede kind, een dochter was geboren. Zijn medicatie begon goed aan te slaan. Pijn en stijfheid in de gewrichten waren sterk verminderd en hij had een betere nachtrust. Hij had inmiddels gesprekken gehad met zijn werkgever en sinds twee weken was hij weer met werken begonnen. Zijn werk was aangepast; hij had lichter werk maar had ervaren dat dit werk niet bij hem past en was zelf op zoek naar ander werk. Ander werk zoeken was voor hem een uitdaging voor de toekomst. Het echtpaar had besloten om hun boerderij te verkopen en uit te zien naar een woning met een kleinere tuin.

Meneer is lid geworden van de RPV en gaat naar de sportschool waar de RPV ook bij is aangesloten. Bij het mountainbike had hij regelmatig last van zijn polsen; hiervoor heb ik bredere handvatten en polsortheses geadviseerd. Deze zijn via de reumatoloog aangevraagd. Hij voelde zich weer enigszins tot rust komen. Begon het ook allemaal meer te overzien.

We zijn nu een jaar verder. Binnen dat jaar heeft hij een andere baan gevonden als conciërge op een basisschool. Hiervoor heeft hij zelf scholen aangeschreven in zijn omgeving. Inmiddels hebben zij de boerderij verkocht en een ruim huis, twee-onder-een-kap, terug gekocht met een makkelijke tuin. Al met al leeft het gezin weer gelukkig. Meneer en mevrouw vertellen mij dat zij bij het eerste gesprek nooit hadden durven hopen dat het na een jaar al zo goed zou gaan. Ze zijn blij met het resultaat van de keuzes die zij in zo'n korte tijd hebben moeten maken.



## ***Van medisch adviseur Drs. C.M.A. de Gendt: Kun je verslaafd raken aan pijnstillers en gaan ze na een tijdje minder werken?***

De meest gebruikte pijnstillers, namelijk paracetamol en NSAID's zoals brufen, diclofenac en naproxen, zijn niet lichamelijk verslavend. Psychische afhankelijkheid zien wij weinig wanneer ze worden gebruikt omwille van gewrichtsklachten. Verslaving komt veel meer voor wanneer pijnstillers worden genomen vanwege hoofdpijn en omdat een bekende bijwerking van NSAID's hoofdpijn is, houdt dat zichzelf in stand. Wat wel verslavend kan werken zijn de toevoegingen aan paracetamol, namelijk codeïne en cafeïne. Codeïne is het zwakke broertje van morfine. Morfine is bekend vanwege zijn verslavend effect (vooral in de vorm van heroïne is de verslaving berucht). Ook hier valt op dat mensen met chronische gewrichtsontstekingen minder vaak verslaving vertonen bij innemen van morfinepreparaten en daarvan afgeleide medicijnen (codeïne, tramadol, oxycontin, pijnpleisters). Ik vermoed zelf omdat mensen met chronische gewrichtsklachten vaak ook andere medicijnen moeten innemen en dus niet blij zijn met weer een pilletje extra en ook niet blij zijn met de eventuele bijwerkingen zoals sufheid, misselijkheid of verstopping.

Prednison is niet verslavend maar kan niet zomaar afgebouwd worden omdat het wel ontwenningverschijnselen kan geven. Wanneer iemand langzaam prednison afbouwt krijgen de bijniere de kans om weer het lichaamseigen prednison aan te maken wat een noodzakelijk hormoon is.

Vaak krijg ik de vraag of er gewenning aan het effect van pijnstillers optreedt. In principe zien we geen gewenning aan paracetamol en NSAID's. Wanneer het effect lijkt te verminderen is dat meestal omdat de pijn toeneemt of verandert. Dus paracetamol is na jaren nog steeds effectief. Ook hier zijn het weer de toevoegingen zoals codeïne die gewenning kunnen geven waardoor er meer van nodig is.

Wat wel kan voorkomen is dat men preventief pijnstillers gaat innemen, om de pijn voor te zijn uit angst voor pijn. Aangezien de laatste jaren steeds meer bekend wordt van bijwerkingen van vooral NSAID's is het jammer wanneer deze medicijnen te vaak worden ingenomen. Overleg steeds met de arts wat de beste dosering voor u is, hoe lager hoe beter is natuurlijk duidelijk.

Ook is het belangrijk om te weten of het beter is de pijnstillers continu in te nemen of alleen als u pijn heeft. Wanneer er veel ontsteking is zullen we meestal adviseren pijnstillers continu te geven, maar zonder ontsteking kan

het ook zo nodig. Omdat pijn natuurlijk ook de slaap verstoort, krijgen we nog regelmatig de vraag of we geen slaappillen kunnen voorschrijven.

Deze medicijnen behoren tot de groep benzodiazepines en zijn verslavend vooral na een gebruik van langer dan 2 maanden. Na een jaar gebruik is iedereen eraan verslaafd. Bij stoppen treden dan ook ontwenningssymptomen op zoals pijn, onrust, zweten en puddingbenen met als gevolg slechter slapen.

Door deze ontwenningssymptomen is het moeilijk om te stoppen.

Mensen krijgen hierdoor het idee dat ze zich beter voelen bij het innemen van de medicijnen maar dat klopt niet, ze voelen zich slechter door de ontwenningssymptomen. Er is geen bezwaar tegen het innemen van slaaptabletten gedurende enkele nachten, maar nadien verliezen ze hun werking en wordt de kans op verslaving steeds groter.

Bovendien zijn ze niet effectief bij chronische pijn aangezien het dan niet bij enkele nachten blijft.

## 'T PENNETJE

Hallo allemaal, ik heb 't pennetje gekregen van Fred maar hij is bijna leeg. Veel heb ik ook niet te vertellen dus dat komt goed uit. Ik ben Cor Daverveld 64 jaar en ik zwem al 19 jaar als lid van de reumavereniging bij Fitland. Mijn hobby's zijn tuinieren, vogels en bijen en voetballen kijken. Dus het liefste buiten. Vorig jaar heb ik met mijn vrouw Riek een rondreis door Zuid Afrika gemaakt. Dit was geweldig. Met de jeep tussen de wilde dieren. Dit jaar waren we 40 jaar getrouwd en we vermaken ons uitstekend met onze 4 kinderen en 5 kleinkinderen.

Zo, ondertussen is 't pennetje weer helemaal gevuld en geef ik het door aan Marcel ( die bakt ze graag bruin).



## FELICITATIE

Wij feliciteren Theo en Maria Albers die op 9 december j.l. hun 40 jarig huwelijk vierden.



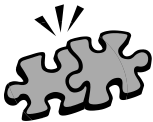
## PUZZEL

Beste mensen helaas kan ik wederom geen puzzeltje plaatsen omdat ik nog steeds geen Geradus kalender bezit waar ik deze puzzletjes uithaalde. 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](mailto:sandra@bwt-all.nl) mocht je mij hiermee verder kunnen helpen.

## 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.



## OPLOSSING PUZZEL ????

Oplossing Puzzel: **Nog steeds geen!**



**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 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