



Ons Buukske

Contactblad van de
Reumapatiëntenvereniging
Land van Cuijk
Juli-Augustus

Inhoud:

Oplossing Puzzel juni	1
Mopje	1
Activiteiten agenda 2011	2
Voorwoord voorzitter	2/3
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	3 /4
Sanadome.....	4
Overlijdensbericht.....	5
Column van Dokter Harry E. Lieveeld	5/6
Aandacht	6
Berichtje van de Penningmeester	7/8
'T Pennetje	8
Tai Chi.....	8
Welkom aan onze nieuwe leden	9
Reumafonds en Reumapatiëntenbond.....	9/10
Ziekte van Lyme	10/11
Puzzel	11
Niet weggooien	12
Van de Redactie.....	12



OPLOSSING PUZZEL MEI

Oplossing Puzzel: Dennewolfsklauw

MOPJE

Annie komt blij thuis met een gouden ring die ze onderweg gevonden heeft.

“Die moet je maar naar de politie brengen”, meent haar moeder. “Nee hoor, dat hoeft helemaal niet, “ antwoord Annie, “want er staat in de ring: ‘Altijd de jouwe’.”

ACTIVITEITEN AGENDA 2011

- Wo 20 jul Nordic Walking vanaf de Valk in Cuijk om **19.00 uur**
- Za 20 aug Nordic Walking va de grote parkeerplaats midden in plasmolen om **10.30 uur**
- Wo 24 aug Avondje Sanadome in Nijmegen
- Zo 4 sep Fiets en scootmobieldag
- Zo 11 sep Nordic Walking vanaf de sluis in Sambeek om **10.30 uur**
- Wo 21 sep Thermaalbad Arcen **13.30 uur** (prijs verhoogd naar €8,50)
- Wo 5 okt Nordic Walking vanaf Erica in St.Hubert om **10.30 uur**
- Za 29 okt Nordic Walking va Fazantweg in Langenboom om **10.30**
- Vrij 11 nov Kerstshow Breifabriek Marciënne en kookshow
- Wo 16 nov Thermaalbad Arcen **13.30 uur** (prijs verhoogd naar €8,50)
- Zo 20 nov Nordic Walking va Heksenboom in St.Anthonis om **10.30**
- Wo 23 nov Sinterklaasavond
- Wo 14 dec Nordic Walking vanaf de kerk in Beers om **14.00 uur**
- Za 17 dec Kerstdiner



VOORWOORD VAN DE VOORZITTER.



Gedurende de eerste maanden van dit jaar hebben we helaas afscheid moeten nemen van enkele leden. Het bestuur en leden van onze vereniging wensen de familie van de overledenen sterkte bij het verwerken van het verlies van hun geliefde.

Wat E-mail kan veroorzaken.

Steeds meer organisaties, maar ook leden van die organisaties, maken gebruik van dit moderne technische hulpmiddelen. Via dit medium, o.a. te gebruiken voor een snelle en goedkope manier van berichtgeving, komen ook wel eens verrassende uitnodigingen binnen. Zo kregen een aantal (bestuurs)leden onlangs een uitnodiging voor een tuinfeest. Niet wetend wat de aanleiding of reden van het feestje was werd voorzichtig informatie ingewonnen. Nu bleek dat de verzender per abuis een verkeerd mapje met adressen had aangevinkt. Bovendien bleek dat de tuin niet groot genoeg was om alle (wel gewaardeerde doch onbedoelde) gasten te herbergen. Opmerkingen van, we brengen zelf wel een stoel mee, e.d. brachten toch geen oplossing. Uiteindelijk heeft de computer redding gebracht en zijn de uitnodigingen bij de juiste personen terecht gekomen.

Gelukkig is onze activiteitenkalender goed gevuld zodat de leden die het tuinfeest mislopen toch nog alternatieven hebben.
Rest mij nog ieder een prettige vakantie te wensen, veel plezier, goed weer en een behouden thuiskomst. Graag tot de volgende keer.

Henk Kuppen

NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Ton en José hebben een jaarplanning gemaakt waardoor ze duidelijker in beeld hebben wanneer welke activiteiten ongeveer plaats gaan vinden, ook zijn er al plannen voor volgend jaar, maar daar over later meer. Voor dit jaar staat in elk geval de jaarlijkse Sinterklaasavond en het Kerstdiner weer op het programma, laat U verrassen!



Nordicwalking

Op zaterdag 4 juni hebben we met maar liefst 12 mensen een schitterende wandeling gemaakt door Gassel met zijn mooie bossen en verrassende paadjes. Het was goed warm, maar dat kon de pret niet drukken. Onze gids Guus had een mooie route voor ons uit gezet, dat mag hij vaker doen als het aan ons ligt. Daarna in de schaduw van een paar bomen lekker een kopje koffie gedronken op het kerkplein van Gassel, en nog lekker na zitten praten.

Op zondag 26 juni lopen we weer in Oeffelt. Vertrek vanaf het Raadhuisplein om 10.30 uur.

Op woensdag 20 juli lopen we in Cuijk, dit keer een avondwandeling. Vertrek om 19.00 uur vanaf Hotel De Valk in Cuijk.

Op zaterdag 20 augustus lopen we in Plasmolen, vertrek vanaf de grote parkeerplaats midden in Plasmolen om 10.30 uur.

Op zondag 11 september lopen we in Sambeek, vertrek vanaf het sluizencomplex om 10.30 uur.

Wilt u graag mee lopen, maar U hebt geen vervoer, geef dit dan door aan José op 06 18353157, en zij probeert dit te regelen, ook als U vragen heeft over nordicwalking dan kunt U bij haar terecht.

Jeu de boules

Op het moment dat ik de tekst maak voor het Buukskse van juli en augustus zitten we 1 dag voor de jeu de boulesavond in Vianen, we hopen dat we het droog houden, want de voorspellingen zijn nu niet zo geweldig. Het zou jammer zijn voor de 22 deelnemers als de weergoden dit verpestten, maar een verslag hierover krijgt u in ons volgende Buukske.

Sanadome

Op woensdag 24 augustus kunt u weer gebruik maken van een avondje Sanadome, meer hierover elders in dit Buukske.

Fiets en scootmobieldag op zondag 4 september

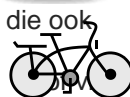


Bij het maken van dit Buukske is nog niet alles helemaal duidelijk, maar we willen bij elkaar komen om 13.00 uur bij café Royal, Kerkstraat 35/37, 5451 BM in Mill. Van daar uit gaan we een mooie fiets en scootmobieltocht maken van ongeveer 20 kilometer, waarna we bij café Royal afsluiten met een gezellige barbecue. We verwachten rond 17.00 uur met de barbecue te kunnen beginnen.

Kosten voor deze dag inclusief barbecue en enkele consumpties is voor de leden € 10,00. Voor niet-leden vragen we een bijdrage van € 17,50. Als je niet wilt of kunt fietsen, maar wel mee wilt doen met de barbecue, dan is dit ook mogelijk. Kosten zijn hetzelfde als voor degene die ook



fietsen of met de scootmobiel mee doen. Aanmelden kan tot uiterlijk 15 augustus bij Ton Onincx via 0485 325919 tononincx@hetnet.nl Graag door geven aan Ton of je mee doet met fiets of scootmobiel, of alleen naar de barbecue komt.



Bij aanmelden graag ook het geld over maken o.v.v. fietsdag op rekeningnummer 1805 08407 van RPV Land van Cuijk.

Als ontspanningscommissie willen we eenieder een fijne vakantie wensen, en wij hopen weer vele leden te ontmoeten tijdens een van onze activiteiten.



SANADOME



Op woensdagavond **24 augustus** gaan we naar Sanadôme in Nijmegen. Ik verwacht iedereen **om 18.30 uur in de hal van Sanadôme.**

Er is daar een groot Thermaal binnen- en buitenbad van 33°C, whirlpools, warm waterbaden van 38°C, een zoutwaterbad, een mint- en een stoomkamer. Het dragen van badkleding is verplicht, badslippers en badjassen worden geadviseerd. Je kunt er n.l. moeilijk op blote voeten lopen en als je koffie gaat drinken heb je beslist een badjas nodig. De entree bedraagt € 21,50. We hebben bonnen waarmee je met 6 personen naar binnen kunt voor € 17,20.

De vereniging betaalt € 7,20. Dus iedereen betaalt € 10,00 aan mij.

Er zijn ook leden, die een spaarkaart van AH hebben en wel voor € 14,00 naar binnen kunnen. **De € 6,80 gepast aan mij betalen. Niet leden betalen gewoon de € 17,20 of de € 14,00, ook gepast graag.** Het is anders geen doen iedereen terug te kunnen geven. We spreken wel met elkaar af wanneer we gezamenlijk koffie gaan drinken en in welk restaurant, boven of beneden. Dit moeten we in de hal al even bespreken, anders komen er misverstanden over. Ieder lid van de vereniging krijgt **één** consumptie aangeboden. Het parkeren kost ook geld, het eerste uur betaal je € 0,80 per auto en € 1,10 voor het volgende uur. Betalen kun je bij de parkeer automaat. Je bepaalt zelf wanneer je naar huis wilt, Sanadôme is open tot 23.30 uur. Opgeven kun je bij mij tel.0485-314538 (spreek je naam in als ik niet thuis ben) e-mailen kan ook tom.schrijer@planet.nl

Ik hoop dat ook dit jaar veel leden weer mee gaan, vooral door deze aanbiedingen van Sanadôme. de € 7,20 korting en de consumptie van onze vereniging. Tot ziens!

OVERLIJDENSBERICHT

Woorden schieten ons tekort bij het overlijden van 2 van onze leden.

Dhr. Gerrit Nass
Dhr. Jan Jakobs



Wij wensen de familie heel veel kracht sterkte in deze moeilijke tijd.
Bestuur RPV Land van Cuijk



COLUMN van dokter Harry E. Lieveld

ACUPUNCTUUR HELPT BIJ OSTEOARTRITIS VAN KNIE

Enkele jaren geleden kwam mevrouw Verbeek voor het eerst op mijn spreekuur met ernstige osteoartritis in haar knie. De meest voorkomende vorm van artritis in de knie is osteoartritis, een ziekte waarbij het kraakbeen in het gewricht langzaam wegslijt. Osteoartritis komt vooral onder mensen van middelbare leeftijd en ouder. Het wordt erger als het gewricht wordt overbelast, bijvoorbeeld door overgewicht.

Mevrouw Verbeek was toen 77 jaar. Voor haar pensionering was ze verpleegkundige, onder andere in het academisch ziekenhuis in Utrecht. Ze is een flinke dame die geen blad voor de mond neemt. Twee jaar geleden is haar man overleden. Ze hebben samen vier kinderen en negen kleinkinderen, waar ze veel en prettig contact mee heeft. Twee zonen wonen in de buurt, de twee dochters wonen in het westen.

Ondanks het verdriet over het overlijden van haar man, heeft ze het toch wel naar haar zin. Dat komt ook doordat ze erg leuk woont. In een gezellig appartementencomplex waar ook haar lievelingszusje, een nichtje en haar oude buurjongen met zijn vrouw wonen. Haar oudste kleinzoon die sinds kort studeert en op kamers woont, noemt het: "oma's studentenflat".

Vooraf omdat ze zoveel leuke dingen samen doen, zoals bij elkaar eten, uitstapjes maken en samen naar de bridgeclub. Ook helpen ze elkaar bij klusjes en met inkopen doen. Het begon mevrouw Verbeek echter steeds meer te irriteren dat ze steeds moeilijker en met meer pijn ging lopen. Het werd steeds lastiger om aan al dat gezelligs deel te nemen, ook al hielden

de anderen veel rekening met haar. Op een gegeven moment was voor haar de maat vol. Samen met haar zusje en een gezamenlijke vriendin, allen weduwe, was ze naar Lourdes op bedevaart gegaan. Maar het is daar nogal heuvelachtig en ze had de verschillende activiteiten maar ternauwernood vol kunnen houden. Daarom besloot ze zich tot mij te wenden.

Na een behandeling of zes was ze al een stuk mobieler geworden. Na de tiende behandeling was de pijn echt stukken minder en na twaalf behandelingen was deze praktisch over. Ze blijft af en toe terug komen voor onderhoudsbehandelingen. Niet lang daarna is ze met haar zusje op bedevaart naar Fatima in Portugal geweest. Er werd een nieuwe kathedraal geopend en daar wilde ze bij zijn. Het is prima gegaan, vertelde ze me. Zowel met het lopen als met het staan.

Ikzelf gebruik bij patiënten met klachten aan het bewegingsapparaat niet alleen klassieke Chinese acupunctuur. Dat is de acupunctuur met de minuscuul kleine naaldjes. Die overigens door de meeste van mijn patiënten als praktisch pijnloos wordt ervaren. Ik gebruik naast die klassieke Chinese acupunctuur ook vaak elektro-acupunctuur, acupressuur en ortho-manuele technieken. Vooral bij mensen met allerlei reumatische aandoeningen en bij mensen met rug-, knie-, nek- en schouderklachten. Door de inzet van verschillende vormen van acupunctuur en acupressuur is in mijn praktijk zo'n 90% van mijn patiënten heel tevreden over de effecten van de combinatie-behandelingen.

In Duitsland zijn er grote wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar de effectiviteit van acupunctuur bij o.a. osteoarthritis in de knie. Sinds enkele jaren vergoeden daar de meest zorgverzekeraars acupunctuur voor deze aandoening vanuit het basispakket.



Dokter Harry E. Lieveld is regulier arts en arts voor acupunctuur, acupressuur en orthomanele technieken. Acupunctuur is vaak heel effectief bij chronische aandoeningen als reumatoïde artritis, artrose en fibromyalgie.

Verder onder meer bij pijnklachten, psychische klachten, overgewicht en stoppen met roken. Naast acupunctuur gebruikt dokter Lieveld acupressuur en ortho-manuele technieken bij rug-, nek- en - schouderklachten. Voor informatie: 040-2837612 of: www.acupunctuur-lieveld.nl

AANDACHT



We hebben elkaar nodig
dat is toch zonneklaar?
Want mensen willen warmte
en aandacht voor elkaar.



Waarom niet even praten?
Waarom geen lieve lach?
zo zorg je voor een lichtpunt,
ook op een donkere dag.



Iemand die naar je luistert,
iemand die met je praat.
Dat is nou juist het gene,
waar het bij een mens om gaat.



Liny.



BERICHTJE VAN DE PENNINGMEESTER



We zijn alweer bijna op de helft van het jaar 2011 en dan wordt het (weer) tijd voor de penningmeester om in actie te komen. De volgende automatische incasso's worden of zijn rond de datum van 15 juli 2011 gedaan:

- 1) De contributies en zwemgelden voor het 1^e halfjaar van 2011 van nieuwe leden die in de loop van dat 1^e halfjaar lid zijn geworden en/of zijn gaan zwemmen
- 2) De contributies en zwemgelden voor het 2^e halfjaar 2011 Leden die lid zijn geworden en/of voor het eerst zijn gaan zwemmen in het 1^e halfjaar van 2011 (m.n. de leden van de maandaggroep) krijgen een rekening tot 30-06-2011. Als er een machtiging is afgegeven door het betreffende lid zal ook deze rekening automatisch worden geïncasseerd.

Bij de automatische incasso is weinig ruimte om een gedetailleerde omschrijving mee te geven. Bovendien mag de penningmeester maar een zeer beperkt aantal malen per jaar een incasso-opdracht naar de bank

sturen. Dat betekent dus dat er een algemene omschrijving komt waarmee verschillende bedragen worden geïncasseerd.

Als er vragen of twijfels zijn over het geïncasseerde bedrag gelieve dan contact op te nemen met de penningmeester.

De leden die geen machtiging tot automatische incasso hebben afgegeven worden verzocht de contributie voor 2011 en het zwemgeld van het 2^e halfjaar 2011 voor 31-07-2011 over te maken op onze bankrekening 18.05.08.407 t.n.v. RPV Land van Cuijk te Cuijk. Te late betaling leidt onherroepelijk tot een boete.

'T PENNETJE



Hallo allemaal

Francine heeft mij gevraagd of ik een stukje wilde schrijven in Ons Buukske. Mijn naam is Monique van Erkelens geboren en getogen in Mill. Ik ben 46 en nog vrijgezel, en heb nog 4 zussen en drie broers.

Ik heb 21 jaar bij Peka Kroef in Odiliapeel gewerkt. In een 5 ploegendienst en moest ik met bakken van meer dan 20 kilo tillen, en in de koeling werken (5 graden). Ik kreeg toen steeds meer last van mijn gewrichten. Dus ze moesten aan gepast werk voor mij gaan zoeken. Toen werd ik ergens neer gezet waar ik met pallets van 18 kg. moest gaan slepen, dat ging ook al niet. Daarna mocht ik met een schrobmachine door de fabriek heen lopen, en schoonmaken. Maar dat ging ook al niet. Daarom werd ik naar de uvw gestuurd om gekeurd te worden. Daar heeft men mij voor 80-100% afgekeurd. Nu ben ik al 2 jaar thuis. Ik verveel me nooit Ik heb genoeg hobby's om de dagen vol te maken. Sinds kort ga ik 2 x in de week zwemmen. Ik doe ook graag schilderen fotograferen en wandelen, ik heb 15 x de 4daagse gelopen. Helaas gaat dit niet meer. Verder doe ik ook nog een halve dag vrijwilligerswerk in het bejaardenhuis in Mill.

Als je nog meer van mij wilt weten vraag het gerust.

Ik geef het pennetje door aan Drina van der Linden van de vrijdag groep
Groetjes Monique v.Erkelens

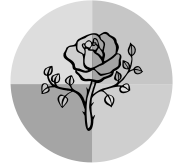
TAI CHI

De herhaalde oproepen of er belangstelling is voor een nieuwe cursus Tai Chi heeft uiteindelijk te weinig belangstelling opgeleverd om via onze RPV een zelfstandige groep op te starten. Het streefgetal van 8 tot 10 personen is niet gehaald. Leden die toch willen Tai Chi'en zullen dus aansluiting moeten zoeken buiten onze RPV.

WELKOM AAN ONZE NIEUWE LEDEN vanaf 1-1-2011:



Mevrouw Leny van Bakel,
Mevrouw Corina Cohen,
Mevrouw Crommentuijn,
De heer Bennie Fanumbi,
Mevrouw Jolanda van Gaal,
Mevrouw Pieta van Gaal,
Mevrouw Lammers,
Mevrouw Kim Remmen,
Mevrouw Hanneke Romeijnsen
Mevrouw Karin Rooijackers,
Mevrouw Thea Verbiesen,
Mevrouw Pieta Verbiesen,
Mevrouw Ans van Vondelen,
De Heer Peter van Heeswijk,
Mevrouw Iris de Man
De heer Albert van Vught



REUMAFONDS EN REUMAPATIËNTENBOND WILLEN ÉÉN NIEUWE ORGANISATIE: REUMA NEDERLAND

Graag informeren wij u over de start van de gesprekken die moeten leiden tot één reumaorganisatie Reuma Nederland, waarin het reumafonds en de reumapatiëntenbond zullen opgaan. In het verleden is er vaker over gesproken, maar zonder concreet resultaat. Fonds en bond voelen een grote verantwoordelijkheid om Reuma Nederland tot een succes te maken. De roep om één organisatie is groot en beide organisaties gaan zich inzetten om dit te realiseren.

Eendracht maakt macht

Er valt veel winst te behalen met Reuma Nederland. Zowel het reumafonds als de reumapatiëntenbond doen veel op het gebied van voorlichting, informatievoorziening en collectieve belangenbehartiging. Ook met de inzet van patiënten bij diverse projecten en fondsenwerving kunnen we beter samenwerken. Tijdens de landelijke en regionale vergaderingen van de Reumapatiëntenbond bleek de roep om Reuma Nederland ook groot. Met elkaar kunnen we zeer slagvaardig optreden en onze stem laten horen als het gaat om de belangenbehartiging van mensen met reuma.

Hoe nu verder?

In maart starten de formele gesprekken tussen het Reumafonds en de Reumapatiëntenbond. De intentie is dat deze gesprekken voor 1 september 2011 leiden tot een akkoord over Reuma Nederland. Voor beide organisaties een bijzonder vooruitzicht.

Wat verandert er voor de reumapatiëntenvereniging?

U zult begrijpen dat de vorming van Reuma Nederland ook eventuele gevolgen

kan hebben voor de lokale reumapatiëntenverenigingen. Welke dat concreet zijn kan nu nog niet aangegeven worden. Wel is het zo dat de thans geldende subsidieregeling voor reumapatiëntenverenigingen, wel of niet aangesloten bij de Reumapatiëntenbond, gecontinueerd zal blijven. Zowel het Reumafonds als de Reumapatiëntenbond onderschrijven het belang van de reumapatiëntenverenigingen en zullen voor ondersteuning van patiëntenorganisaties blijven zorgen.

We kijken uit naar een goed verloop van de gesprekken die moeten leiden tot één organisatie.

Lodewijk Ridderbos, Algemeen directeur Reumafonds
Peter Kooij, Voorzitter Bestuur Reumapatiëntenbond
Bron: persbericht Reumafonds

ZIEKTE VAN LYME,

Als reumatoloog zien we regelmatig mensen met de ziekte van Lyme. Omdat het zo'n uitgebreid onderwerp is, wil ik me vooral beperken tot de reumatologische verschijnselen en de manieren om ziekte te voorkomen. De ziekte van Lyme ontstaat als een mens door een besmette teek gebeten wordt. De eerste 6 tot 24 uur na de beet is er nog niets aan de hand, maar daarna gaat de veroorzaker van die ziekte, namelijk de bacterie genaamd *Borrelia* die in de dunne darm van de besmette teek zit, migreren naar het bloed van de mens en besmet de mens. Na de besmetting hoeft de mens er helemaal niet ziek van te worden en als dat toch gebeurt, is het meest voorkomende ziekteken een huisafwijking genaamd erythema migrans. Deze naam betekent erythema = rode huidverkleuring en migrans = verplaatsend. De rode huidafwijking ontstaat meestal enkele dagen tot weken na de beet op de plaats waar de teek gezeten heeft en meestal dus nadat de teek er alweer afgevallen is en wordt langzaam groter. De vlek kan enkele weken blijven zitten. Dus we hebben enkele weken de tijd om de ziekte tegen te houden.

We weten namelijk dat als je behandelt met antibiotica, de ziekte niet verder gaat. Daarom vind ik het ook zo spijtig dat er zo angstig gereageerd wordt op tekenbeten, preventie is de boodschap. Als u gewandeld heeft in bossen, kijk uzelf dan 's avonds na op teken. Zit er een teek, verwijder die dan, en u zal niet ziek worden, simpel toch??

Kijk wel goed, want het zijn vooral nymphen van de teek (jonkies) die mensen bijten, en die zijn erg klein. Vorige zomer had ik zowel een beet van een nymfpe als van een volwassen teek op eendezelfde dag. Het viel me toen op dat beide beten best prikten, dus ik was gewaarschuwd en toen ik thuis kwam, heb ik ze er meteen vanaf gehaald met een tekentang. Ik heb ook al tekenbeten gehad die ik helemaal niet gevoeld heb, en dan was het goed dat ik mijn huid nakeek. Dus op tijd de teek verwijderen (binnen 24 uur) is de eerste vorm van preventie. De tweede vorm van preventie is letten op de huiduitslag. Als U een rode vlek heeft of kring die langzaam (over dagen tot weken) groter wordt, ga er dan mee naar de

huisarts, want als u dan behandeld wordt met antibiotica, gaat de ziekte niet verder.

Het komt slechts zeer zelden voor dat mensen na een tekenbeet een gewrichtsontsteking krijgen. Bovendien is het ook een late verschijning na een tekenbeet, het kan tot enkele maanden tot jaren na de tekenbeet optreden. Typisch is dat een ontsteking van één groot gewricht, meestal van een knie. Die ontsteking komt dan geleidelijk en is niet steeds even sterk aanwezig. Het is meestal ook niet zo pijnlijk maar vaak hinderlijk omdat er veel vocht in de knie zit waardoor die stijf aanvoelt. Als de ziekte niet behandeld wordt, verdwijnt de ontsteking meestal zonder schade achter te laten maar dat kan wel enkele jaren duren.

Met antibiotica verdwijnt het nog sneller. Soms zijn antibiotica alleen niet voldoende maar moeten er ook ontstekingsremmers gegeven worden. De behandeling met antibiotica duurt een maand en het kan daarna nog enkele weken duren voor de ontsteking weg is. Blijft de ontsteking terug komen dan testen we het gewrichtsvocht: we kijken of de bacterie nog steeds aanwezig is. Als dat het geval is krijgt iemand een tweede kuur antibiotica, dan meestal via een infuus gedurende 14 dagen. Als het tegenzit ben je dus enkele maanden met de behandeling bezig. Gelukkig houden mensen er meestal geen beschadiging aan het gewricht aan over en verdwijnen dus uiteindelijk alle gewrichtsklachten. DRS CMA de Gendt. Medisch adviseur RPV-Arnheim

PUZZEL

W	R	A	M	U	S	I
S	N	E	E	K	S	L
T	T	E	J	O	L	Y
S	P	I	E	R	U	E
E	P	S	M	L	I	T
S	T	K	A	M	S	S

Zoek de plaatsnamen en streep ze door.

De overgebleven letters vormen een plaatsnaam van 6 letters.

SLEEN
SLUIS
SMAKT

SNEEK
SOEST
SPIER

SPIJK
STEYL
SUMAR

Oplossing in het volgend Buukske

Je wordt mooier als je glimlacht

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 25 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