



Ons Buukske

Contactblad van de
Reumapatiëntenvereniging
Land van Cuijk
Oktober

Inhoud:

Oplossing Puzzel September	1
Mopje	1
Activiteiten agenda 2011	2
Voorwoord voorzitter	2/3
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	3 /4
Informatie	4/5
Mededeling van de Penningmeester	5
'T Pennetje	5/6
Nordic Walking Sambeek en Fietstocht.....	6/7
Je eigen smalle straatje.....	7
Nordic Walking Sint-Jansberg	8/9
Soms heel even	9
Voorlichtingsbijeenkomst	10
Puzzel	11
Plaatjes puzzels	11
Niet weggooien	12
Van de Redactie.....	12

OPLOSSING PUZZEL JULI - AUGUSTUS



Oplossing woordzoeker: **ARUM**
Oplossing puzzel 2: **MUURHAVIKSKRUID**

MOPJE

Twee kippen lopen door de winkelstraat.
Dan komen ze langs een warenhuis met eierdopjes in de etalage.
'Och , kijk, ` roept een van de kippen, `wat een mooie wiegjes!'

ACTIVITEITEN AGENDA 2011

- Wo 5 okt Nordic Walking vanaf Erica in St.Hubert om **14.00 uur**
Wo 19 okt Workshop Herfstkrans maken **19.30u t/m 21.30u**
Ma 24 okt Workshop Herfstkrans maken **19.30u t/m 21.30u**
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
Zo 18 dec Workshop kerst **10.30u t/m 12.30u** 
Ma 19 dec Workshop kerst **19.30u t/m 21.30u**



VOORWOORD VAN DE VOORZITTER



Nu de periode aanbreekt dat we de zon wat korter zullen zien (voor zover dit kan na deze zomer waarin we de zon toch al weinig hebben gezien) richten we ons weer op het najaar. Dit vooral wat betreft de activiteiten. Zolang het weer het toelaat zal het Nordic Walking, waarvoor reeds enkele data zijn vastgelegd, zijn vervolg krijgen. Verder staan diverse activiteiten gepland rond de jaarlijkse feestdagen op het einde van het jaar. Onze commissie die zich hiermee bezig houdt heeft weer goed werk verricht. We hopen dat zo veel mogelijk leden zich kunnen vinden in dit programma en hieraan zullen deelnemen. Hiervoor organiseren we het toch. Jammer dan ook dat bij de mooie, goed geslaagde fietstocht, afgesloten met een prima verzorgde BBQ, de deelname wat tegenviel. Hopelijk zullen de deelnemers de ervaringen doorgeven aan de collega leden en kan fietstocht uitgroeien naar een jaarlijks evenement waar we naar uitzien. Nu het einde van het jaar nadert en het bestuur de balans gaat opmaken willen ook graag vooruit kijken. Ons bestuur, en daarmee ook jullie ook in gelukkig beperkte mate, heeft de gevolgen ondervonden van het minder functioneren van onze penningmeester. Door ziekte heeft hij moeten afhaken, niet door minder betrokkenheid bij onze vereniging. Er wordt hard gewerkt aan opvolging, doch het waarnemen van deze taak en verschuivingen van bestuurstaken heeft het nodige van het bestuur gevegd. Uitbreiding van het bestuur is dan ook een grote wens. Natuurlijk

kijken we om ons heen en zoeken naar aanvulling. Maar ook aan jullie het verzoek om jezelf de vraag te stellen of je een taak kan en wil vervullen binnen het bestuur. Zo ja, laat het ons weten. We nemen dan contact op en nemen eens door wat de bestuurstaken inhouden. Kan of wil je zelf niet, ga dan eens na of er andere personen kent die dit wel kunnen en/of willen. Ook met deze personen willen we graag in contact komen. Doe je best, wij doen het ook.

Henk Kuppen

NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE



Nordicwalking

Op zaterdag 20 augustus hebben we weer een flinke wandeling gemaakt over de St. Jansberg in Plasmolen. Voor sommige onder ons was het een zware klim, vooral omdat het ook nog eens benauwd weer was, maar we hebben het toch allemaal weer gered. Het was weer erg gezellig en de opkomst was weer prima.

Op zondag 11 september werd er weer gelopen vanaf het sluizencomplex in Sambeek. Deze keer bestond de groep uit 5 personen die er weer een sportieve en gezellige ochtend van hebben gemaakt.

Op woensdag 5 oktober vertrekken we om 14.00 uur weer vanaf Erica in St. Hubert en hopen weer vele leden te ontmoeten.

Dat je ook mee kunt lopen zonder stokken mag nog wel eens vermeld worden, dus kom op!

Workshop Herfstkrans maken

Op veler verzoek organiseren we geregeld workshops bij The Florist, omdat veel leden dit erg goed bevallen is de afgelopen jaren. De groepen maken we niet groter als maximaal 20 personen, maar met 8 personen kunnen we er ook al terecht. De manier van les geven valt volgens de deelnemers erg in de smaak, vandaar dat we ook bij The Florist blijven voorlopig.



Op woensdag 19 oktober en op maandag 24 oktober kunnen we van 19.30 uur tot 21.30 uur weer terecht bij The Florist, Brandsestraat 8, 5451 NW in Mill en dit keer gaan we een Herfstkrans maken.

De kosten zijn inclusief materiaal voor leden € 20,00 voor niet-leden is dit € 30,00.

Aanmelden kan **tot uiterlijk 7 oktober** bij José via kempenloonen@home.nl of via 06 18353157. Na aanmelding s.v.p. het geld overmaken op 1805 08407 t.a.v. RPV Land van Cuijk onder vermelding van Herfstkrans.

Graag zelf een snoeischaar en aardappelmesje meebrengen!

Kerstdiner zaterdag 17 december

Het lijkt nog zo ver weg, maar Kerstmis nadert al weer, de tijd gaat snel! We willen dit jaar op de Jan van Cuijkboot ons Kerstdiner gebruiken. Terwijl wij genieten van een overheerlijk Kerstdiner zullen we ook over de Maas richting Venlo varen, en al is het dan ook donker, de vele lichtjes onderweg geven ook een mooi gezicht. Natuurlijk is de boot in Kerststijl versierd. Omdat we een bepaald aantal mensen nodig hebben om de boot te laten varen, willen we al vroeg beginnen met de aanmeldingen hiervoor. Blijkt er toch te weinig interesse, dan moeten we een andere oplossing zoeken, maar ja, wie niet waagt, wie niet wint!

De kosten zijn voor de leden € 25,00 en voor niet-leden € 40,00.

Hiervoor krijgt u een welkomstdrankje, een warm en koud buffet, en het toetje zal worden uitgeserveerd. De overige drankjes zijn voor eigen rekening.

We kunnen inschepen vanaf 16.30 uur vanaf De Loswal in Cuijk, om 17.00 uur vertrekt de Jan van Cuijkboot, en zijn we rond 21.30 uur weer terug in Cuijk.

Aanmelden voor 30 november bij tononincx@hetnet.nl of via 0485 325919

INFORMATIE

Sinds kort is er bij het secretariaat zelfhulp boeken artrose en reumatische artritis te leen. Het zijn zeer fijne boeken wanneer U met deze ziekte wordt geconfronteerd. Het boek is vooral gericht op praktische zaken. De boeken kunt u lenen, zodat u ze eventueel zelf kunt kopen wanneer U denkt hier iets aan te hebben. De boeken worden geadviseerd door de reumaverpleegkundige van de Sint Maartenskliniek.

Van dezelfde uitgever (September) zijn hiervan ook 2 cd-roms te leen bij het secretariaat.

Wanneer U ze wilt lenen graag een telefoontje 0485-362218 of mailtje rpvlandvancuijk@hotmail.com naar het secretariaat. (U moet de boeken of cd-roms zelf ophalen en terugbrengen).

Sinterklaas.

Evenals vorige jaren willen we ook dit jaar weer Sinterklaas en zwarte Piet vragen om onze vereniging niet over te slaan. Er is al een datum besproken en wel op 23 november om 19.30uur bij café zaal het Heike Leeuwerikstraat te Mill. Omdat er veel vraag naar een bingo is willen we dit combineren met de Sinterklaasavond. Het wordt dus een bingoavond met een kwinkslag waar gezelligheid voorop staat.

Omdat de Goed heilig man graag wil weten wie er allemaal komen willen we vragen om U op te geven vóór 1 november liefst per mail tononincx@hetnet.nl of tel: 0485-325919. Eigen bijdrage voor deze avond €5,00. Dit Kunt u **alleen overmaken onder vermelding van Sinterklaas op rekening 180508407.**

MEDEDELING VAN DE PENNINGMEESTER

Het komt nog regelmatig voor dat mensen hun bijdrage overmaken op de ING rekening Gelieve **alleen rekening nummer 180508407 te gebruiken t.n.v. Reumapatiëntenvereniging land van Cuijk**, Dit maakt het werk van de penningmeester een stuk gemakkelijker.

Mariëtte Reijnen



'T PENNETJE



Hoi allemaal ik ben Geertje Strik en werd gevraagd in Dinie's plaats een stukje in het Buukske te schrijven.

IK ben geboren en opgegroeid in de Betuwe, maar voel me een echte Brabander aangezien ik hier al weer bijna 22 jaar woon samen met Henk eerst in Beers en nu alweer 4 jaar in Cuijk aangezien ik door mijn ziekte niet meer dagelijks de trap op kon komen wonen we nu in een appartement met een prachtig uitzicht op een park en vlakbij de Nielt . We hebben drie dochters de oudste Jose woont in de Betuwe met Gerrit de middelste Joan en Maarten in Cuijk maar verblijft op dit moment op Aruba voor haar werk en de jongste Ria studeert in Maastricht en haar vriend Yorie in Tilburg .Op de donderdag middag heb ik Therapie bij Fitland en dat is het enigste wat ik nog een beetje kan doen en een klein stukje lopen

met m'n twee krukken maar ik doe nog vrijwilligers werk in Nijmegen op de middelbare school waar Joan en Ria het VWO gedaan hebben en in Cuijk bij het Platform Gehandicapten en ben nog steeds bij de Vrobee in Beers en bij de KBO en het Gilde ik verveel me dus niet hou ook van puzzelen lezen en ga af en toe kienen zo wel in Beers als in Cuijk bij de KBO en hierbij geef ik de pen door aan mijn therapie maatje Tinie Giesen



NORDIC WALKING SAMBEEK



Op zondag 11 september hebben we weer gewandeld vanaf de sluis in Sambeek.

Met 5 man sterk (4 dames en 1 man) hebben we de konijnen of de hazen route gevolgd, die een stuk door de maasheggengebied voerden.

Via Vortum Mullem weer richting Sambeek en terug naar de sluis, We hebben genoten van de omgeving en na een bakje koffie gingen we weer huiswaarts. De volgende tocht is op woensdag 5 okt om 14.00 u vanaf Erica in st Hubert

Nog even dit de koffie was te drinken

FIETSTOCHT

Na een zonnige zaterdag met temperaturen boven de 25 C zag het voor de zondag er niet zo goed uit na de regen en een wat sombere zondagmorgen. Het mocht de pret niet drukken het klaarde wat op. Om 13.00u werden

we verwacht bij cafe Royal (de Keizer) in Mill Een kleine 20 leden genoten op het terras van een lekker bakje koffie, na wat bij gepraat te zijn werden groepjes van vieren gevormd, om samen op weg te gaan.

Na ontvangst van de route en een kleine uitleg gingen de eersten op weg. Nota bene de ondertekende een ras echte Millenaar reed al verkeerd, we hadden nog geen 2km gefietst toen het al verkeerd ging ,enwel door te veel kletsen.

Henk Kuppen (voorzitter) had een mooie route uit gezet in het buitengebied van Mill.

Onder weg werden we nog verwend met vele oldtimers die bijna de zelfde route reden maar dan andersom.

Na ongeveer een uurtje kwamen we op de rustplaats aan De Ram op de Uilweg in Mill, hier kon men een consumptie nuttigen.

Hier mochten we ook een vragenlijst in vullen een van de vragen was onder andere, WELK INSECT ZIT AAN EEN TANK.



Na de rust zocht ieder zijn fiets weer op voor het vervolg van de tocht om nog te genieten van de mooie omgeving van Mill
Rond 15.30 u was iedereen na plusminus 20 km gefietst te hebben of met bromscooter weer terug bij de startplaats, hier werd onder het genot van 2 consumptie nog nagepraat over de route en de tomtom of was het een domdom van de groep die de verkeerde weg hadden genomen..
Rond 16.30u kwamen de leden die niet mee fietsten maar wel deelnamen aan de Bbq.
Om 17.00 u was de Bbq warm en hebben we genoten van een lekkere Bbq die goed verzorgd was,
Voor en tijdens de Bbq kon men gebruik maken van enkele oud Hollandse spelen die beschikbaar gesteld waren door Tien Swartjes
Tegen 19.00u ging ieder voldaan naar huis, en kunnen we terug zien op een geslaagde fietstocht en uitkijken naar het volgend jaar
Organisatie bedankt en hopelijk volgend jaar wat meer belangstelling !
De oplossing van de vraag was rups

Marcel van Erkelens

JE EIGEN SMALLE STRAATJE

In je eigen smalle straatje
Is de wereld veel te nauw
je ziet er nauwelijks de hemel
die is vandaag fantastisch blauw.

Dat heb jij niet in de gaten
je hebt geen notie van dat al,
want je leeft in je eigen straatje
en dat straatje is te smal.

Klim naar boven naar de daken,
naar een hemelhoog gewelf
en vergeet je eigen straatje,
vlieg eens even.....uit je zelf.

Liny.



NORDIC WALKING SINT-JANSBERG 20 AUGUSTUS



Aangekomen op de parkeerplaats, wachten op meerdere wandelaars en genieten van het prachtige weer. 10.30 uur, we starten met 8 man, na een kort overleg, wat zal de route voor vandaag zijn, het bos in of langs de grote plas. Een persoon zei: ja, maar ik heb in het bos last van dazen, liever niet in het bos (hoe dit kwam wisten we niet, misschien aantrekkelijk voor dazen). Na overleg hebben we toch besloten om naar het bos te gaan. Starten onderaan de St. Jansberg, lopend langs het "Groene beekje" (zie foto rechts boven). Mocht er te veel dazen zijn steken we alsnog de grote weg over om langs de grote plas te lopen, iedereen moest het leuk vinden ook hij. Na een halfuurtje te hebben gelopen ging het goed, geen dazen, dus liepen we verder onder langs de St. Jansberg. De regen van de afgelopen weken had hier en daar een klein modderpoeltje gemaakt, dus uitkijken geblazen dat we niet vast kwamen in de modder en soms even over een boomstam lopen om de modder te kunnen ontwijken. Langs de berg op tot het einde en toen hoppa, stijl en klimmend de berg op. Hier en daar even gemopper "ik heb vakantie", dit werd meteen de kop ingedrukt, "het voordeel van omhoog klimmen is dat je ook weer omlaag gaat. Onderweg mooi uitzicht en genieten van de poelen (zie foto rechts) en de natuur. Onze trouwe fotograaf schoot weer enkele foto's voor de site, ook zij bedankt hiervoor.



Boven aangekomen moesten we wel even op adem komen, het was heerlijk weer dus, genieten maar. Het was stil in het bos en iedereen kon zijn/haar praatje maken onderweg, want ook de kaakspieren moesten in beweging blijven. Eenmaal weer onder aan de berg aangekomen konden we eigenlijk niet stoppen, wat doen we nog een berg in of toch maar richting de koffie. Doe maar richting de koffie we hadden een uur gelopen/geklommen en de koffie was dus dik verdiend.

Heerlijk genieten op het terras, koffie en het zonnetje, was dit voor sommige een goede afsluiting van de vakantie en voor sommige een goed begin van de vakantie. Aan alle wandelaars die deze keer niet mee konden, zorg dat je de volgende keer er weer bij bent. Bestuur bedankt voor de koffie het was weer heerlijk.

Sint-Jansberg is niet alleen een fraai natuurgebied, er liggen ook sporen uit een ver verleden. Onder de grond bevinden zich waardevolle resten van een Romeinse villa van bijna 2000 jaar oud. Met 20 bij 83 meter is het de grootste villa in ons land. Sinds 1978 is dit terrein wettelijk beschermd als archeologisch monument. Natuurmonumenten zorgt met andere instanties voor bescherming tegen erosie. Bovengronds geven lage muurtjes de grondcontouren weer.



Groeten een wandelaartje

SOMS HEEL EVEN



soms heel even..bekruipt mij het gevoel,
dat mensen niet snappen, hoe ik me voel.



Voor de buitenwereld iemand, die altijd loopt te stralen,
maar niemand ziet dat ik blijk te verdwalen..

Verdwalen in emoties, gevoelens van vreugde en verdriet,
die vreugde laat ik zien maar het verdriet niet.

Dus oordeel niet te snel over iemands vreugde of verdriet.
Soms is de waarheid anders, dan dat je aan de buitenkant ziet !



Groetjes van Marga



VOORLICHTINGSBIJEENKOMST



Multidisciplinaire

aanpak

Fibromyalgie

Op 30 november 2011 organiseert onze vereniging een voorlichting over de multidisciplinaire aanpak van de (reumatische) aandoening Fibromyalgie. Helaas nog steeds een beladen aandoening waarover veel misstanden, onbegrip en ondeskundigheid bestaan.

Er zijn enkele nieuwe ontwikkelingen op het gebied van de behandeling van Fibromyalgie en daar willen wij u graag kennis mee laten maken.

Dr. Cats (reumatoloog) is al jaren een uitgesproken specialist op dit gebied en is werkzaam bij de Sint Maartenskliniek in Nijmegen. Hij komt graag naar onze vereniging om hier veel over te vertellen.

Wij zien u graag op 30 november, komt u ook?

Datum: woensdag 30 november 2011

Tijd: 19.00 uur (tot ca. 21.30 u)

Locatie: Sociaal Cultureel Centrum PERRON-3
Hoff van Hollantlaan 1 - Rosmalen

Toegang is vrij

Medewerking verlenen:

- Drs. H.A. Cats, reumatoloog Sint Maartenskliniek Nijmegen en specialist op het gebied van Fibromyalgie
- Medewerkers van het netwerk FibroNet

Over reuma en het te behandelen thema is het nodige voorlichtingsmateriaal te verkrijgen.

Info: RPV 's-Hertogenbosch e.o.
Gerrit van der Zalm
voorzitter
tel: 0411 – 607 193
e-mail: gvdzalm@kpnplanet.nl
website: www.rpv-denbosch.nl

PUZZEL

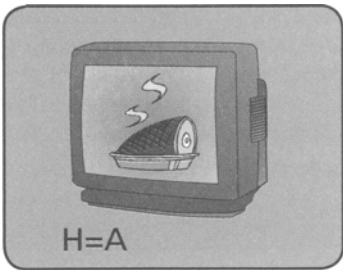
E	L	T	G
<u>D</u>	E	T	O
S	R	A	O
N	G	P	

Doormiddel van de paardensprong beginnend met de letter D Onstaat de naam van een plaats

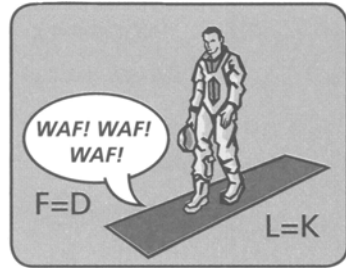
Oplossing in het volgend Buukske

PLAATJES PUZZEL

1



2



Oplossing in het volgend Buukske

Als het zaad de zon voelt, zal het altijd een weg door de stenen vinden

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 38/39 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