



Inhoud:

Oplossing Puzzel juli-augustus	1
Mopje	1
Activiteiten agenda 2011	2
Voorwoord voorzitter	2
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	3 t/m 6
Column van Dokter Harry E. Lieveld	6/7
Bericht vanuit de RPV	7/8
'T Pennetje	8
Afscheid John Vijfeijken	9
Reuma uitgedaagd	10/11
Er is hoop op een doorbraak	11/12
Vierdaagse Nijmegen	12
Midweek Reuma uitgedaagd!	13/14
Vriendschap	14
Puzzel	15
Niet weggooien	16
Van de Redactie.....	16

OPLOSSING PUZZEL JULI -AUGUSTUS



Oplossing Puzzel: Wittem

MOPJE

De eigenaar van een renpaard was teleurgesteld over de prestaties van zijn paard en jockey.

Hij vroeg deze laatste: "Kon je echt niet harder?"

"Jawel, "antwoordt de jockey,
"maar ik moest op het paard blijven zitten....."

ACTIVITEITEN AGENDA 2011



- 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 **14.00 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



De vakantieperiode is weer achter de rug en de meeste mensen hebben hun normale werkzaamheden weer opgepakt. Ook wij, als bestuur van RPV, zijn weer terug op onze post. Helaas heeft onze penningmeester, door ziekte, zijn taak niet kunnen waarmaken en zijn een aantal zaken niet op tijd geregeld. Jammer genoeg heeft dit bij enkele leden geresulteerd tot verwarring en/of ongenoegen. We doen er alles aan om dit z.s.m. op te lossen. De taak van penningmeester wordt nu tijdelijk vervuld door Mariëtte Reinen, bijgestaan door haar man Willy. Zij werken hard aan het inlopen van de achterstand. Daarnaast wordt gewerkt aan een definitieve oplossing.

Ook de ontspanningscommissie zit niet stil. Op het programma voor dit lopende jaar staan nog diverse activiteiten. De invulling hiervan levert nog het nodige werk op. Ook kijken zij reeds naar uit naar de invulling van het programma van het komende jaar. We hopen en streven er naar dat er voor elk wat wils bij is. Hoe meer leden we bij onze activiteiten kunnen betrekken, hoe meer subsidie we kunnen ontvangen en hoe meer er dan weer voor ons mogelijk is.

Henk Kuppen

NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Rabo fietsdag voor verenigingen

Op 21 mei was er vanuit de Rabobank een fietstocht georganiseerd voor verenigingen om extra geld voor de vereniging bij elkaar te krijgen. Daar vanuit het bestuur uiteindelijk niemand kon op die dag hebben Janny en Co Janssen samen met Ans Siebers en Toos Cornelissen mee gedaan al fietste Ans en Toos dan voor een andere vereniging mee, ze waren in elk geval gezellig met z'n vieren bij elkaar, en er mochten er maar 2 per vereniging mee fietsen. Alleen al het meedoen leverde de vereniging een mooi subsidiebedrag op van € 120,00, daarnaast viel de RPV ook nog in de prijzen met een quiz en dat leverde nog eens een extra bedrag op van € 100,00. Alles bij elkaar hebben deze leden toch maar weer een mooi bedrag bij elkaar gefietst voor onze vereniging waarvoor wij hen hartelijk willen danken!

Jeu de boules

Op maandag 22 juni stond de jeu de boules avond gepland en gelukkig waren de weergoden ons goed gezind. Het werd een spannende strijd tussen de 22 deelnemers, en onze supporter Drina v/d Linden mocht ook een rondje over nemen van Annie Selten. Drina had nog nooit aan jeu de boules gedaan en kwam zodoende maar eens een kijkje nemen in Vianen, hebben jullie in elk geval ook een supporter aldus Drina. Nou Drina, volgend jaar gooi je lekker een balletje mee. Na 3 partijen gingen we aan de koffie met een lekker gebakje, en na de prijsuitreiking was er nog een drankje. De winnaars waren 1 Wilma Weemen, op 2 Hemmy Selten en op 3 Hendie v/d Weem, Monique van Erkelens ging er dit jaar met de poedelprijs vandoor. Voor de Prijswinnaars waren er weer mooie planten, en voor de andere deelnemers allemaal 1 roosje. Ook werden er roosjes gegeven aan de vrijwilligers van de jeu de boulesvereniging Fair Play uit Vianen die het allemaal weer prima voor elkaar hadden.

Volgend jaar plannen we dus weer een avondje jeu de boules in Vianen!

Nordicwalking

Op zondag 26 juni waren we met maar liefst 11 personen present in Oeffelt om een lekker stuk door het Maasheggegebied en langs de Maas te lopen. Het werd een heerlijke wandeling met droog weer. Tussendoor genoten van een lekker kopje koffie of thee bij 't Veerhuis in Oeffelt, gezellig samen op het terras waar je ook weer zo'n geweldig uitzicht hebt op het water en de brug tussen Gennep en Oeffelt. We konden ook nog mee genieten van het koor dat de openluchtmis bij de Oeffeltse Stro-poppen met mooi gezang opluisterde. De mis hebben we toch maar aan ons voorbij laten gaan, we kwamen tenslotte voor een stevige wandeling!

Op woensdag 20 juli hadden we een avondwandeling vanaf Hotel De Valk in Cuijk. We waren met 6 personen present om een mooie wandeling te maken rondom De Heeswijkse plas en door de wijk De Heeswijkse Kampen waar veel mensen letterlijk wonen aan het water, een erg mooi gebied. We troffen het met het weer en hebben 1 uur en 15 minuten gelopen. Het duurde eventjes voordat we de koffie hadden omdat het bijzonder druk was met vierdaagse lopers die in het hotel verbleven, maar dat kon de pret niet drukken. Het was er in elk geval wel erg gezellig door allemaal!

Op zaterdag 20 augustus maken we weer een wandeling door het altijd mooie Plasmolen.



Op zondag 11 september vertrekken we om 10.30 uur voor een wandeling vanaf het sluizencomplex in Sambeek.

Op woensdag 5 oktober vertrekken we om 14.00 uur (dus niet om 10.30 uur zoals eerder abuis in de activiteitenkalender vermeld stond!) vanaf hotel Erica in St. Hubert voor een mooie wandeling.

Thermaal Bad Arcen

Op woensdag 21 september gaan we weer genieten van de verwarmde baden in Arcen. Kosten €8,50. Aanmelden bij Karolien via tel.0485 314538 (spreek je naam in als ik niet thuis ben!) of via tom.schrijer@planet.nl Ook voor meer informatie kun je hier terecht.



Denk naast badkleding douchespullen, badslippers en badjas.

Dagtocht breifabriek Marciënne en kooksshow.

Op vrijdag 11 november is er weer een uitstapje gepland naar breifabriek Marciënne. Omdat het de vorige keer erg moeilijk was

om genoeg mensen mee te krijgen gaan we dit keer samen met de KVO afdeling Vianen. Deze dames hebben er de vorige keer ook voor gezorgd dat we de bus toch nog vol kregen, vandaar deze samenwerking. Er zullen wel mensen bij zitten die zich afvragen waarom we dit dan toch weer organiseren, maar we hebben 3 jaar geleden al een aanvraag gedaan om een keer een Kerstshow mee te maken en we zijn nu pas aan de beurt, vandaar dat we daarom toch weer gaan. Dit keer mogen er in eerste géén introducés mee omdat we in principe voor elke vereniging maar 25 plaatsen hebben. Je kunt wel aan mij doorgeven als er mensen zijn die wel interesse hebben mits we de bus toch niet vol krijgen.

Aanmelden kan tot uiterlijk 20 oktober

via kempenloonen@home.nl of via 06 18353157

De kosten voor leden van de RPV zijn € 22,50. Als er eventueel plek is voor introducés dan betalen zij € 30,00. Let op, Vol is Vol, misschien dit keer eerst bellen of er nog plaats is voordat u het geld overmaakt.

We vertrekken op vrijdag 11 november om 9.15 uur bij het NS station aan het Stationsplein in Cuijk en rijden meteen door naar breifabriek Marciënne in Heinsberg-Kirchhoven waar we worden ontvangen met koffie/thee en een belegd hard broodje. Hierna kunnen we genieten van de Wintermode/Kerstshow en tijdens de modeshow ontvangt u ook nog een stukje Kerstgebak.

Na de modeshow kunt u zelf gaan passen en kopen als u wilt, maar u bent niets verplicht! U kunt er eventueel met pinpas betalen.

Rond 13.00 uur vertrekt de bus naar Landgasthof Lutgen voor een kookshow waarbij de chef-kok de gasten een aantal keukengeheimen verklapt en voor ons aan de slag gaat. U kunt dan smullen van een 3 gangen menu.

Einde is rond 16.30 uur waarna we weer richting Cuijk vertrekken en we daar rond 17.45 uur weer zullen arriveren.

In Memoriam

Op zaterdag 30 juli hebben wij afscheid genomen van Geertje Koole- van Dorp.

Zij overleed op 22 juli op 72jarige leeftijd aan de gevolgen van een kortdurende maar zeer ernstige ziekte . De uitvaart was op zaterdag 30 juli in de Protestantse Kerk op de Vossenbergring in Elsendorp. Haar

man was vorig jaar oktober overleden wat het voor de nabestaande extra zwaar maakte. De familie waardeerde het zeer dat er diverse zwemmaatjes van de vrijdagochtend waren en een afvaardiging namens het bestuur.

Op maandag 8 augustus bereikte ons het droevige bericht dat op maandag 1 augustus op 52 jarige leeftijd Dhr. Albert van Vught uit Zeeland ten gevolge van een hartstilstand was overleden. Albert zwom sinds begin april in de dinsdagavondgroep die ook erg geschrokken is van dit bericht. Zij hebben samen een bericht geschreven naar de familie van Albert omdat de begrafenis al had plaats gevonden toe het bericht bij ons binnen kwam.

Moge beide dierbare overledenen rusten in vrede, en de beide getroffen families wensen wij de kracht toe om dit verlies een plaats te geven.



COLUMN van dokter Harry E. Lieveld

EFFECTIVITEIT VAN ACUPUNCTUUR BIJ REUMA

Acupunctuur kan bij veel reumatische aandoeningen effectief zijn als pijnstillers, als ontstekingsremmer en als versterker van het immuunsysteem.

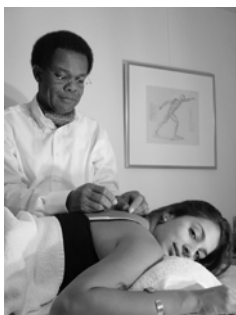
Zowel patiënten met artrose als met RA hebben last van pijn en stijfheid. Pijn is gecompliceerd. Enerzijds geeft het een waarschuwing: stop!! Anderzijds bestaat pijn ook op zich, zonder dat het nog die waarschuwingfunctie heeft.

Heel wat patiënten gaan als gevolg van pijnen door diepe dalen. Soms voelen zij zich ook onbegrepen door hun omgeving. Van behandelaars horen ze verder regelmatig dat er geen kant-en-klare oplossingen zijn. Met daarin soms de suggestie dat het wellicht: "ook enigszins tussen de oren zit". En dat de patiënt iets moet doen aan de beleving van de pijn.

Acupunctuurbehandelingen kunnen de pijnen bestrijden, die artrose en RA veroorzaken. Klassieke acupunctuur en elektro-acupunctuur stimuleren direct de zenuwen in het gewricht. Hierdoor nemen de pijnen af. Tegelijkertijd laat acupunctuur het lichaam van de patiënt lichaamseigen pijnstillers aanmaken (endorfinen). Zo stilt het lichaam zijn eigen pijn.

Verder kan acupunctuur de voortschrijding van zowel artrose als RA vertragen. Onder andere doordat acupunctuur de aanmaak stimuleert van het bijnierschorshormoon (corticosteroïd). Dit heeft vele gunstige effecten. Corticosteroïd remt bijvoorbeeld de ontstekingen. Door deze verhoging van de lichaamseigen productie van corticosteroïden, kan een patiënt met minder of zonder bepaalde medicijnen.

Westers wetenschappelijk onderzoek bevestigen deze resultaten. Het is jammer dat zo weinig mensen dit weten. Veel pijn en narigheid zou verholpen of voorkomen kunnen worden, wanneer patiënten bij de boodschap: "U heeft RA..." of "U heeft artrose..." of: "U moet ermee leren leven..", eerder acupunctuur zouden overwegen. Acupunctuur is een effectieve aanvulling op en soms zelfs een vervanging van de reguliere therapie.



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-manele technieken bij rug-, nek- en - schouderklachten. Voor informatie: 040-2837612 of: www.acupunctuur-lieveld.nl

BERICHT VANUIT DE RPV

Door omstandigheden zijn de automatische incasso's 14 augustus aangemaakt, worden dus rond 20 augustus van Uw rekening afgeschreven. Wanneer er onduidelijkheden zijn kunt U altijd contact opnemen met het secretariaat 0485-362218 of rpvlandvancuijk@hotmail.com en niet met de penningmeester. Wanneer er leden zijn die aan hydrotherapie deelnemen en nog niets betaald hebben 75,00 euro ook graag even een telefoontje of overmaken op rekening 180508407 t.n.v. RPV land van Cuijk, dit geldt ook voor de leden die de contributie nog niet betaald hebben. De meesten van ons hebben een automatische incasso, voor degene die dat nog niet hebben denk hierbij dat het enorm veel werk scheelt voor de penningmeester.

In de loop van de laatste week van augustus eerste week van september krijgt U de rekening van de hydrotherapie van uw

coördinator, deze kunt U indienen bij Uw zorgverzekeraar in december ontvangt U de rekening van het 2^{de} halfjaar. Wanneer U dit niet vergoed krijgt, maar U denkt er wel recht op te hebben ook graag een telefoontje of mailtje naar het secretariaat. Bij vragen kunt U altijd terecht bij het secretariaat of bij de voorzitter Henk Kuppen. Met vriendelijke groet Mariëtte Reijnen.

'T PENNETJE

Hallo allemaal

*Monique heeft mij opdracht gegeven,
een stukje te schrijven in het Ons Buukske
Ik ben Drina van der Linden .Vloet .
Ik vind het hartstikke leuk met zwemmen op vrijdag
Ik heb twee dochters en een zoon
Anja en Frank hebben
Twee zonen Paul en Jeroen
en een dochter Sylvia
Willemien en Harrie hebben twee zonen
Milan en Cas
John en Carla hebben een zoon en een dochter
Maikel en Danique
Ze zijn allemaal goed voor mij
De kleinkinderen die komen heel graag bij mij op bezoek
Ik vind het hartstikke leuk en fijn
Ik doe heel graag zwem therapie
Mijn hobby is foto's maken spelletje kaarten
En zingen bij smartlappenkoor van Mill
En dan met de foto kaarten maken op de computer
Ik geef de pen door aan
Dienie Willems Mill*



AFSCHEID JOHN VIJFEIJKEN

Ik zwem toch al zo'n tien jaar bij het reuma zwemmen in Fitland. Vele oefeninginstructeurs heb ik voorbij zien komen. Mannen en vrouwen die ons altijd goed begeleid hebben. Maar af en toe komt er een echte parel uit een oester.

Het zal zo'n treinenthal jaar geleden zijn dat een jongeman onze nieuwe instructeur werd. John Vijfeijken. Vanaf de eerste dag kon je zien dat hij een natuurlijk leiderschap had. Zijn lessen waren altijd goed voorbereid en hij wist nog precies welke oefeningen hij vorige week gegeven had. Als hij allerlei ingewikkelde oefeningen gaf dan was onze standaardgrap; Heb je slecht geslapen, John en toen maar deze oefeningen bedacht. Hij lachte dan zijn ontwapende lach en je werkte door.

Ik durf te beweren dat bijna iedereen van de verschillende zwemgroepen onder zijn gemeente aansporingen; "kom nog eventjes volhouden", zijn of haar grenzen regelmatig heeft verlegd. Er werd ook wel gekakeld tijdens de lessen ,maar altijd wist John de aandacht weer op de oefening te keren. Onze teleurstelling was dan ook groot toen wij hoorden dat hij ons ging verlaten om samen met zijn broer, in een Fitland filiaal in Eindhoven gaat werken.

Als afscheid heeft groepslid Jeanne Verstappen, die overigens prachtige tassen maakt van binnenfietsbanden!!!, een motorzembroek gemaakt uit bovengenoemd materiaal. Want hij is ook pas toegetreden tot het motorrijders pelotons. Hij heeft zijn rijbewijs gehaald. Hij heeft de zembroek nog gepast maar zoals hij zei, had Jeanne zijn

billen toch te klein ingeschat. Hoe het ook zei ; John, Hartelijke dank van alle reumazwemmers voor je geweldige lessen. Het ga je goed in je werk en je privéleven. Jij maakt het wel!!!



REUMA UITGEDAAGD!

Zes wekelijkse bijeenkomsten voor mensen vanaf 18 jaar met R.A., Artrose of Bechterew én andere vormen van reuma. De cursus leert je de regie over je leven in eigen hand houden, beter communiceren met je omgeving en zorgverleners, beter omgaan met pijn en vermoeidheid en beter weten hoe je je moet ontspannen en bewegen.

De cursusleiders, speciaal hiervoor opgeleid, zijn ervaringsdeskundig en weten dus als geen ander wat het betekent om reuma een plaats in het dagelijks leven te geven.

Kosten

€ 77,50 per persoon (inclusief koffie/thee) plus € 17,50 voor het cursusboek.

N.B. In de meeste gevallen vergoedt uw zorgverzekeraar (deels) de kosten!

Lid van de Reumapatiëntenbond of van een reumapatiëntenvereniging?

U ontvangt dan € 5,- korting op de deelnameprijs.

Aantal deelnemers

Minimaal 8 en maximaal 12.

Aanmelden en/of meer informatie?

Telefonisch via cursusleiders (zie schema) of Reumapatiëntenbond, T 033

. 461 63 64 of c.vandervelden@reumabond.nl

Jongeren (16-25 jaar) Weekend training	Vrijdagavond t/m zondag 28 - 29 - 30 oktober 2011	Ga voor meer informatie en aanmelding naar: www.reumautitgedaagd.nl
Jongeren (16-25 jaar) Online training	Komend najaar	Ga voor meer informatie en aanmelding naar: www.reumautitgedaagd.nl
Wapenveld - Arrangement ECR Groot Stokkert te Wapenveld	Midweek ma t/m vrij 31 oktober t/m 4 november	Cursusleiding: Jos Kouwenhoven. Aanmelding via Reumapatiëntenbond T. 033 461 63 64 of info@reumabond.nl . Op basis van vol pension (vier overnachtingen), €395,-. NB. dat is inclusief de cursuskosten, de cursuskosten worden door de meeste zorgverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed.
Uden ReumaSupport	3x Uitsluitend voor patiënten Reuma Support te Uden	Cursusleiders: Evelien van Zeeland, Joke van Erp en Ria Roex

Heerlen Atrium Medisch Centrum Henri Dunantstraat 5 6419 PC Heerlen	Startdatum maandag 26 september van 14.00 tot 16.30 uur.	Cursusleiders : Marion Lanslots T 045 · 521 17 54 Ed Pourquoié T 046 · 485 26 24
Roermond Laurentius Ziekenhuis Driessenstraat 6 6043 CV Roermond	Startdatum dinsdag 25 oktober van 19.30 tot 22.00 uur.	Cursusleiders : Wilbert Schocke T 045 · 546 55 38 Marleen Bolech T 0475- 537 888
Midweek Curaçao	Maandag 10 t/m vrijdag 14 oktober	Uitsluitend voor leden reumapatiëntenvereniging Curaçao.
Weekend Duitsland	November 2011	Uitsluitend voor leden Deutsche Rheuma Liga.

De cursussen *Reuma Uitgedaagd!* worden mede ondersteund door het Reumafonds en de onder locatie genoemde ziekenhuizen en andere organisaties.

Wanneer u als **reumaconsulent** of als **reumapatiëntenvereniging** een cursus

Reuma Uitgedaagd! in uw omgeving zou willen laten plaatsvinden en actief mee wil werken aan werving, dan kunt u zich ook aanmelden via bovenstaand telefoonnummer en e-mailadres.

ER IS HOOP OP EEN DOORBRAAK IN DE STRIJD TEGEN REUMA

Bij mensen met reumatoïde artritis kan in de toekomst misschien een 'chip' in de hals worden geplaatst, die een hersenzenuw stimuleert ontstekingen te remmen. Prof. dr. Paul-Peter Tak van het AMC Amsterdam gaat de chip bij 10 mensen testen. Het Reumafonds heeft eerder onderzoek van professor Tak financieel gesteund, waaruit deze wereldprimeur is voortgekomen. Hieruit blijkt opnieuw hoe belangrijk wetenschappelijk onderzoek is in de strijd tegen reuma.

Dit jaar gaan er dan ook 29 nieuwe onderzoeken van start met financiële steun van het Reumafonds. Daarvan worden er 3 gefinancierd uit een speciaal budget voor hoogrisico-onderzoek. Dit is onderzoek waarvoor in andere vakgebieden aanknopingspunten

zijn gevonden die binnen de reumatologie niet eerder zijn onderzocht. Dit geeft hoop voor de toekomst, want echte doorbraken komen vaak uit onverwachte hoek. In totaal besteedt het Reumafonds dit jaar 8 miljoen euro aan wetenschappelijk onderzoek. Deze investeringen kan het Reumafonds alleen doen dankzij de trouwe steun van onze donateurs.

VIERDAAGSE NIJMEGEN

Wij van de dinsdagavond zwemgroep willen even laten weten dat we een echte kilometervreter in ons midden hebben, namelijk Fred Janssen uit Grave. Hij heeft er niet alleen veel kilometers met zijn zijspan opzitten, hij heeft het dit jaar gepresteerd om samen met zijn kinderen Emmy en Tijmen (sorry kinderen als we de namen niet goed spellen) de 30 kilometer te lopen tijdens de Nijmeegse vierdaagse. Ook zijn vrouw Renate ging enthousiast van start maar moest het de 3e dag opgeven wegens een knieblesure. En dan hebben we het nog niet over al die kilometers die ze getraind hebben, dan had Fred een pijntje hier, en dan weer daar, maar je moet wat voor je kinderen over hebben zei Fred dan. Fred babbelt en kliert er altijd lustig op los, en je kunt hem dan ook nauwelijks serieus nemen, maar hij heeft zichzelf en ons dit keer overtroffen om dit samen met zijn gezin te doen, echt Super! En weet je dat ze het volgend jaar ook weer gewoon mee gaan doen, dat is nog eens een goede instelling.

Fred, we zijn trots op jullie, en dat wilden we iedereen even laten weten.

De zwemmaatjes van de dinsdagavond.

**Naasteliefde is als een spier: hoe meer men ze gebruikt
hoe meer ze ontwikkelt.**

Midweek Reuma Uitgedaagd!
op ECR Groot Stokkert in Wapenveld
Maandag 31 oktober t/m vrijdag 4 november 2011

In het najaar kun je in een midweek de cursus *Reuma uitgedaagd!* volgen. Met sportfaciliteiten, sauna, zwembad en lekker eten, maken we er een paar relaxte dagen van, waarin je bovendien veel leert over het inpassen van reuma in je dagelijks leven.

Je reuma uitdagen en je levensstijl zo inrichten dat wensen en ambities die je niet voor mogelijk hield toch haalbaar worden, dat kunnen de cursusleiders je leren.

Er is ruimte ingepland voor vrije tijd om te relaxen en te sporten. Het wordt een uitdagend, gezellig en ontspannend verblijf, waar je voldaan op kunt terugkijken. Maar we gaan natuurlijk niet alleen ontspannen. In zes dagdelen cursus leer je:

- * Uitgaan van je mogelijkheden en je talent
- * Goed communiceren met je arts en je omgeving
- * Managen van je pijn en je vermoeidheid
- * Waar je belangrijke informatie over bijvoorbeeld werk, relaties, of behandelwijzen kunt vinden

Voorlopige cursustijden:

maandagmiddag	13.30 - 17.00 uur
dinsdag	09.00 - 12.30 uur en 15.00 - 17.00 uur
woensdag	09.00 - 12.30 uur en 15.00 - 17.00 uur
donderdagmorgen	09.00 - 12.30 uur 's middags uitloopmogelijkheid
vrijdagmorgen	09.00 - 12.30 uur (afsluitend lunch)

Wie geeft de training?

De cursusleiders hebben zelf reuma en zijn dus ervaringsdeskundig.

Wat zijn de kosten?

De kosten op basis van vol pension (incl. vier overnachtingen) bedragen € 395. Dit is inclusief 95,- cursuskosten; deze cursuskosten worden door de meeste zorgverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed.

Aantal deelnemers

10-14 deelnemers

Waar?

Viersterrenlocatie in Wapenveld Groot Stokkert

Dr. Jan van Breemenlaan 2, 8191 LA Wapenveld

De omgeving van Groot Stokkert leent zich uitstekend om te verkennen. Hiervoor kunt u misschien vast een kijkje nemen op de website www.ecresidences.org (kijk bij locaties). Het is misschien een idee om wandelschoenen mee te nemen. Ook raden we aan om zwemkleding mee te nemen; er is een verwarmd zwembad in Groot Stokkert. Uw verblijf is op hotelbasis. Handdoeken etc. hoeft u niet mee te nemen.

Aanmelden?

Je kunt je aanmelden bij de Reumapatiëntenbond, T 033 - 461 63 64 of c.vandervelden@reumabond.nl. Van tevoren zal één van de cursusleiders zal contact met je opnemen voor een intakegesprek.



Vriendschap



vriendschap,
is geven zonder nemen
vriendschap,
is helpen als het kan.
vriendschap,
is meer dan woorden zeggen
vriendschap,
dat ishouden van.

Liny.

PUZZEL

A	R	L	E	D	D	U
U	E	T	W	I	S	K
V	U	G	H	T	N	I
U	L	R	U	M	R	R
V	A	S	S	E	I	A
M	N	R	O	H	T	V

Zoek de plaatsnamen en streep ze door.

De overgebleven letters vormen een plaatsnaam van 4 letters.

**TEUGE
THORN
TIRNS**

**TWISK
UDEL
ULRUM**

**VARIK
VASSE
VUCHT**

Oplossing in het volgend Buukske

>>>>-----<<<<

Doormiddel van de paardensprong beginnend met de letter M ontstaat de naam van een plant.

	U	I	U
V	R	K	I
R	K	U	H
<u>M</u>	A	D	S

Oplossing in het volgend Buukske

**In deze wereld zal niets veranderen,
als de binnenkant van de mens niet verandert**

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 34 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