



Ons Bukske

Contactblad van de
Reumapatiëntenvereniging
Land van Cuijk
Mei-Juni 2012

Inhoud:

Oplossing Puzzel Oktober.....	1
Mopje	1
Colofon RPV Land van Cuijk.....	2
Voorwoord voorzitter	2
Opbrengste Reumacollecte 2012.....	2
Activiteiten agenda 2012	4
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	4 t/m 9
Taakomschrijvingen van Bestuursleden.....	9
Reuma en Comorbiditeit.....	9 t/m 11
Mededeling van Penningmeester	11
'T Pennetje	11 t/m 13
Een nieuwe wet met grote gevolgen	13 t/m 16
Geneesmiddelen	16 t/m 18
Voor degene die pas jarig zij geweest of het bijna zijn	19
Column van dokter Harry E. Lieveeld.....	20 /21
Puzzel Sudoku	22
Plaatjes Puzzel.....	22
Niet weggooien	23
Van de Redactie.....	23

MOPJE

“Kunnen wij niet in een duurder huis gaan wonen?” vraagt het tienermeisje aan haar moeder. Die antwoord: “Dat gaan we al per 1 juli. Dan gaat de huurverhoging in.”

Colofon RPV Land van Cuijk

Inschrijving Kamer van Koophandel: 40218859
Rabobank 18.05.08.407
Lid van ReumaPatiëntenBond (RPB)
website: www.rpvlandvancuijk.nl

Penningmeester, ledenadministratie, eindredactie van Ons Buukske

Mevrouw M.L.A.J. (Mariëtte) Reijnen-de Groot
Telefoon: 0485-362218
E-mail: rpvlandvancuijk@hotmail.com

Voorzitter en ombudsman

De heer H.M. (Henk) Kuppen
Telefoon: 0485-452719
E-mail: hkuppen@home.nl

Bestuurslid, ontspanningscommissie, hydrotherapie

Mevrouw J.G.T.M. (José) Kempen Loonen
Telefoon: 06-18353157
E-mail: kempenloonen@home.nl

Bestuurslid secretariaat

De heer H.M.J.(Hennie) Bongers
Telefoon: 0486-476514
E-mail: henniebongers@ziggo.nl

Bestuurslid, ontspanningscommissie

De heer T. (Ton) Onincx
Telefoon: 0485-325919
E-mail: tononincx@hetnet.nl

Aspirantbestuurslid

Mevrouw M.J.W.M. (Liny) Vogelzangs
Telefoon: 0485-512398
E-mail: Liny.vogelzangs@home.nl



Aspirant bestuurslid, contactpersoon Arcen en Sanadome

Mevrouw M. (Monique) van Erkelens
Telefoon: 0485-470287
E-mail: mverkelens@home.nl



VOORWOORD VAN DE VOORZITTER



Tijdens de druk bezochte jaarvergadering hebben we afscheid genomen van Karolien Schrijer en Peter van Grinsven als bestuurslid. Beiden hebben zich vele jaren ingezet voor onze vereniging en als dank hiervoor kregen ze een passende attentie. Ongetwijfeld zullen we ze nog vaak ontmoeten tijdens de diverse activiteiten binnen onze vereniging en mogelijk maken we nog wel eens gebruik van hun jarenlange ervaringen als bestuurslid.

Gelukkig hebben intussen enkele personen aangegeven dat ze bereid zijn om het bestuur te ondersteunen. Als aspirant bestuurslid gaan ze reeds enkele taken overnemen en worden tijdens de volgende algemene vergadering voorgedragen als bestuurslid.

Onze felicitaties gaan uit naar Gerrit van Dijk. Gerrit heeft een Koninklijke Onderscheiding ontvangen, o.a. voor zijn jarenlange inzet als E.H.B.O.-er, ook binnen onze vereniging. Natuurlijk hopen we dat Gerrit er nog lang plezier aan mag beleven.

Het doek voor de Reumabond lijkt gevallen. Eind van dit jaar houdt de bond op te bestaan. Het Reumafonds gaat de belangen van de reumapatiënten en -verenigingen behartigen. We komen hierop zeker terug wanneer hierover nadere informatie bekend is.

Een woord van dank zijn we zeker verschuldigd aan de personen die zich hebben ingezet als collectant voor het Reumafonds. Mede met het door hun opgehaalde bedrag kan o.a. onderzoek gedaan worden naar de behandelmethodes van reuma.

Rest mij nog, namens alle bestuursleden, jullie een prachtige zomer en een goede vakantie te wensen en hopen jullie ondertussen of daarna nog vaak te ontmoeten bij de diverse activiteiten.

Henk Kuppen

OPBRENGSTEN REUMACOLLECTE 2012

Vianen	€ 436,39
Cuijk	€ 6000,00
Oeffelt	€ 704,85



ACTIVITEITEN AGENDA 2012

- Ma 4 jun Jeu de Boules in Vianen
- Zo 10 jun Nordic Walking St.Anthonis vanaf de Hekseboom **10.30 uur**
- Wo 27 jun avondje Sanadome
- Wo 4 jul Nordic Walking St.Hubert vanaf Erica **19.00 uur** 
- Za 28 jul Nordic Walking Sambeek vanaf De Sluis **10.30 uur**
- Zo 19 aug Nordic Walking Oefflelt vanaf D'n Buurman **10.30 uur**
- Ma 20 aug Zwemmen Thermaalbad Arcen **13.30 uur** 
- Wo 12 sep Nordic Walking Cuijk vanaf De Valk **19.00 uur**
- Zo 16 sep Fiets en Scootmobiel dag
- Za 6 okt Nordic Walking Beers vanaf de Kerk **13.30 uur**
- Zo 28 okt Nordic Walking Langenboom vanaf Fazantenstraat **10.30 uur**
- Za 17 nov Nordic Walking Plasmolen vanaf parkeerplaats **10.30 uur**
- Wo 21 nov Sinterklaas
- Zat 8 dec Bezoek aan Kerstmarkt 
- Zo 9 dec Nordic Walking St.Anthonis vanaf de Heksenboom **10.30 uur**
- Zo 16 dec Kerstbrunch

NIEUWS VAN DE ACTIVITEITENCOMMISSIE



Nordicwalking

Er zijn al weer diverse mooie wandelingen geweest, maar de opkomst zou wat meer mogen zijn. We maken tijdens deze nordicwalking ochtenden een wandeling van ongeveer 1 uur, en zoals u allen inmiddels wel weet mag u ook zonder stokken mee lopen. Tijdens of na het wandelen drinken we altijd gezamenlijk een kopje koffie of thee en we hebben het vaak erg gezellig met elkaar, en wandelen in natuurlijk goed voor ons!

Op 18 maart ging de wandeling naar het altijd mooie Plasmolen, helaas maar 3 wandelaars dit keer. De koffie ging er bij de Loopplank toch goed in ook al was deze volgens Marcel niet zo lekker.

Op 7 april waren we in Haps met 7 personen voor een mooie wandeling door het buitengebied van Haps en langs de prachtige visvijver. Na afloop natuurlijk koffie drinken bij IJs en Spijs in Haps.

Op 29 april waren we met 10 personen in Mill voor een mooie route door Landgoed Tongelaar. Het weer zat ons weer aardig mee, en het was er erg mooi. Koffie gedronken in Kasteel Tongelaar, wat naar ons idee wel een beetje opgefleurd mag worden. Het was een kille kale ruimte, maar de koffie liet zich prima smaken.

Zaterdag 19 mei waren we met 4 personen in Gassel. Annie Stegers nam ons mee voor een mooie route grotendeels over de dijk langs de Maas naar Grave.

We hadden maar liefst 1 uur en 1 kwartier gelopen, maar het was zo'n mooie dag

en het lopen ging prima dat we vonden dat we dit keer wel wat lekkers bij de koffie mochten nuttigen. Dus lekker gesmuld van koffie met een gebakje op en mooi en zonnig plein hartje Grave. Na een klein half uurtje pauze was het toch nog een half uur terug lopen naar de kerk in Gassel, maar het was zeer de moeite waard.

Zondag 10 juni lopen we weer eens in de Staatsbossen in St. Anthonis, vertrek om 10.30 uur bij De Heksenboom, op woensdag 4 juli hebben we een avondwandeling en vertrekken we om 19.00 uur bij Erica in St. Hubert aan de rotonde.

Op zondag 28 juli gaan we weer een mooie ronde maken door Sambeek. We vertrekken om 10.30 uur bij het sluizencomplex.



Zwemmen in Arcen - Attentie vanaf heden nieuwe contactpersoon!

Op 2 mei hebben 12 personen genoten van het warme water in Arcen, door het onweer kon men niet lang van het buitenbad genieten, maar gelukkig hebben ze er ook nog een binnenbad.

In september (op 19 of 26) willen we op een woensdagavond proberen te gaan om degene die overdag moeten werken ook de kans te geven om van het Thermaal bad te genieten.

Let wel, we willen minstens 8 mensen bij elkaar hebben om dit door te laten gaan, maar liever meer natuurlijk. We proberen ook zoveel mogelijk met volle auto's te rijden als het even kan. De kosten zijn 10 euro per persoon dit is voor de entree en 1 kopje koffie of thee, aanmelden kan bij Monique van Erkelens via mvanerkelens@home.nl of via 0485 470287.

Geef even aan op welke datum je zou kunnen of willen. Vanzelfsprekend gaat de activiteit niet door bij onvoldoende belangstelling.

Kookworkshop en bloemsierkunst

Op zondag 6 mei waren 10 leden present om bij catering Ruud Welbers in Venray aan de slag te gaan met koken, en met bloemsierkunst.

We werden om 10.30 uur allerhartelijkst ontvangen met koffie, thee en een stuk Limburgse abrikozenvlaai. Dat was al een goed begin. De indeling van de dag werd toegelicht waarna we in 2 groepen aan de slag gingen, de ene groep begon met koken, en wij met onze bloemsierkunst. Corrie Schilderink (van The Florist uit Mill) had een groot stuk van een palmboom klaarliggen voor ieder waar wij een geweldig



bloemstuk op mochten maken. Het was nog een hele kunst om deze prachtige stukken later veilig thuis te krijgen. Ondertussen kregen we van de kookgroep regelmatig een lekkere amuse (klein gerecht) wat hen hadden klaar gemaakt. Hierbij moet je denken aan een lekker asperge-cremesoepje met aspergegarnituur en korststengeltje met sesam, een appelcrumble, zalmbonbon gevuld met roerei en een salade van rauw gemarineerde asperges, aspergemouse met een roos van gandraham en gemarineerde asperges, verse chirozo balletjes met een steak van bloemkool en rode paprikasaus, en gegrild speenvarken met aspergerisotto en gewokte groene asperges, een buideltje van bospaddestoelen met truffelroomsaus etc. Na anderhalf uur hadden we pauze met een drankje, en na een kwartiertje pauze mochten wij aan onze kookkunsten beginnen. Per 2 personen lag er een recept met alle ingrediënten klaar wat we moesten maken. Chef-kok Frank Wijnhoven (onlangs nog te zien bij het TV programma Topchefs) kwam kijken of we het goed deden, en gaf ons allerlei tips waar nodig. Nu waren wij degene die lekkere amuses rond mochten brengen, ook moest je vertellen wat je had klaar gemaakt en wat er allemaal in zat. De een moest een aspergemarshmallow maken, de ander een spies met bloedworst, gebakken appel en blauwe bessensaus (en dat was me toch lekker), en nog meer van die lekkernijen, wat te denken van een asperge-garnaalkrokot! Al met al hadden we 10 amuses gemaakt met z'n allen en gegeten natuurlijk, en dan zit je toch wel een keertje lekker vol. Kijk vooral eens naar de foto's op de site van de RPV, echt de moeite waard. Het was een geslaagde dag en zeker voor herhaling vatbaar.

Op zondag 30 september word er weer een kookworkshop met bloemsierkunst gehouden in Venray, het thema is tappaz maken. Dit arrangement kost incl. wijn, eten en een bloemstuk € 50,00. Dit keer organiseren we dit niet via de RPV, degene die interesse hebben om dit samen met familie of vrienden te doen kunnen zich voor 30 juli melden bij José via kempenloonen@home.nl of via tel. 0618353157

Productdemonstratie Fa. J. de Boer

Op woensdag 9 mei waren we met 34 leden aanwezig in 't Heike voor een demonstratie van de natuurproducten, gezondheidsartikelen en slaapcomfort van de firma J de Boer uit Elsloo.

Om te beginnen kreeg iedereen 1 kopje koffie en een riant stuk Limburgse vlaai van de firma de Boer. Vervolgens ontving José meteen 150 euro voor de RPV kas als een soort sponsering, dus nog voordat de avond begon. We kregen dit geld dus ook als er die avond niets verkocht zou worden. Ook kreeg het oudste lid dat aanwezig was die avond (Mevr. Til Thomassen) een comfortabel zitkussen cadeau voor in haar stoel. Na een

lange presentatie van Mevr. De Boer over de gezondheidsproducten kon men in de pauze meer informatie krijgen over matrassen, dekbedden, toppings voor op het matras, kussens etc. Hier werd goed gebruik van gemaakt en er werden ook spullen besteld.

Na de pauze namen de 2 dochters van de firma de Boer de presentatie over om nog wat huidverzorgingsproducten en een massagekussen toe te lichten. Veel leden maakte gebruik van het aanbod om even in een stoel met een massagekussen plaats te nemen om te ervaren hoe goed dit kussen zijn werk deed. Na afloop kregen alle dames nog een pot huidverzorgingcrème mee naar huis, en Marcel de enige man onder ons een tube sportgel.

Rond 21.45 uur was de presentatie afgelopen en kon men bij een kraampje nog wat artikelen kopen tegen een schappelijke prijs zoals wollen bedsokken voor 10 euro, een wollen zadeldekje voor 5 euro etc. Ook dit liep prima, want velen gingen met een tas van de firma de Boer huiswaarts.

Floriade

Op woensdag 23 mei gaan we met 70 deelnemers naar de Floriade. We gaan met 1 bus en 2 personenwagens. We hopen dat het een mooie dag gaat worden, en we betreuren het dat leden die eerder aangaven het liefste naar de Floriade, de Efteling of iets dergelijks te gaan zich niet hebben aangemeld nu ze de kans hadden het dicht bij huis te hebben.



Jeu de boulesavond in Vianen

Op 4 juni is de jaarlijkse jeu de boulesavond in Vianen, aanmelden kan nog tot uiterlijk 26 mei bij José via kempenloonen@home.nl of via 0618353157 Kosten zijn incl. 1 kop koffie met gebak en 1 consumptie 5 euro, bedrag graag overmaken op rekeningnummer 180508407 van de RPV

Avondje Sanadome

Op woensdag 27 juni staat de avond naar Sanadome in Nijmegen gepland.

We verwachten alle deelnemers om 18.30 uur in de hal van het Sanadome.

Er is daar een groot Thermaal binnen en buitenbad van 33 graden, whirlpools, warm waterbaden van 38 graden, een zoutwaterbad, een mint en stoomkamer, diverse sauna's etc. Het dragen van badkleding is verplicht, en badslippers en badjassen worden geadviseerd.

De entree bedraagt voor de avond normaal € 22,50, met de kortingskaarten die we hebben via de spaaractie bij Albert Heijn en een bijdrage van de RPV vragen we voor deze avond € 10,00 per persoon incl. 1 kopje koffie of thee. Ook de mensen die zelf een kortingskaart bij zich hebben betalen gewoon de € 10,00 aan José (graag gepast). Aanmelden kan tot woensdag 20 juni bij José via kempenloonen@home.nl of via 0618353157

50 jaar getrouwd

Dhr. En Mevr. Crommentijn uit St. Hubert waren onlangs 50 jaar getrouwd. Wij feliciteren hen met deze mijlpaal en wensen het bruidspaar nog veel gelukkige en gezonde jaren toe. Namens onze vereniging is er een felicitatiekaart met bloemenbon naar toe gegaan.

Geridderd

Gerrit van Dijk uit Mill die al vele jaren op de dinsdag en donderdagmiddag als EHBO-er bij de zwemgroepen is kreeg een lintje van de koningin i.v.m. 40 jaar trouwe dienst bij de EHBO vereniging in Mill.

Namens onze vereniging hebben we Gerrit van harte gefeliciteerd en een mooie plant bij hem laten bezorgen.



Oproep aan alle leden.

Zijn er leden die iets speciaals te vieren hebben zoals 40, 50 of zelfs 60 jaar getrouwd, of is er iemand net zoals Gerrit geridderd, dan is het fijn als iemand het bestuur hiervan op de hoogte stelt. Het gebeurt nogal eens dat wij als bestuur via via te horen krijgen dat iemand zoveel jaar getrouwd was. Soms is het dan al een poosje geleden, en ja, dat werkt natuurlijk niet. Bel gewoon rechtstreeks iemand van het bestuur, of stuur als u een receptie geeft even een kaartje naar het bestuur, dat is de juiste weg! Voor in ons infoblad staan onze telefoonnummers, dus hoe moeilijk kan het zijn?

25 jarig bestaan RPV in 2013

Graag willen wij bij deze een oproep doen aan onze leden om een jubileumcommissie samen te stellen om volgend jaar onze zilveren jubileum op gepaste wijze te kunnen vieren.

Momenteel hebben we 2 aanmeldingen binnen. Het zou fijn zijn als dit er meer zouden worden. U kunt zich aanmelden via rpvlandvancuijk@hotmail.com of telefonisch bij José Kempen via

0618353157. Ook als u een idee heeft voor ons jubileum kunt u dit via bovenstaande weg door geven.

TAAKOMSCHRIJVINGEN BESTUURSLEDEN.

In de algemene ledenvergadering is gevraagd om een taakomschrijving en werkzaamheden van het bestuur in het infoblad te vermelden, zodat leden ondersteunende taken kunnen verrichten.

Wij als bestuur hebben besloten om deze omschrijving niet in het infoblad te vermelden. Maar heeft U interesse of wilt U weten wat de bestuurstaken allemaal inhouden kunt U een mail sturen naar de rpvlandvancuijk@hotmail.com en dan krijgt u de taakomschrijving per mail. Namens het bestuur Mariëtte Reijnen

REUMA EN COMORBIDITEIT ALS JE NIET ALLEEN REUMA HEBT...

(Judith Urban)

Als je verschillende aandoeningen tegelijk hebt, wordt dit aangeduid als comorbiditeit. Dit verschijnsel doet zich ook voor onder reumapatiënten. Zo hebben zij vaker dan gezonde mensen last van botontkalking en lopen zij twee maal zoveel kans op, al dan niet fatale, hart- en vaatziekten. Ook lijkt er een verband te zijn tussen reuma en atherosclerose (aderverkalking).

Mensen met een chronische ziekte worden in toenemende mate geconfronteerd met meerdere aandoeningen tegelijk. Door de komst van betere behandelingen leven mensen langer en neemt het aantal personen met meerdere aandoeningen toe. Onderzoekers van het Nederlands Instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg (NIVEL) en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) schreven vorig jaar in het Tijdschrift voor Geneeskunde dat tweederde van de ouderen met een veelvoorkomende chronische ziekte (waaronder reuma), meerdere aandoeningen tegelijk heeft. Dat komt overeen met dertien procent van de bevolking.

Het RIVM heeft ook onderzocht welke secundaire kwalen het vaakst voorkomen bij vijftien veelvoorkomende aandoeningen in de huisartsenpraktijk. Uit een overzicht in het Nationaal Kompas Volksgezondheid uit 2008 valt af te leiden dat de reumapatiënten die zich in de periode 2003 – 2007 bij de huisarts meldden, het meest last hadden van eczeem, coronaire hartziekten, diabetes, chronische nek- en rugklachten en artrose.

Comorbiditeit kan verschillende oorzaken hebben. Zo kunnen aandoeningen met hetzelfde ontstaansmechanisme met elkaar gepaard gaan. Patiënten met de ziekte van Bechterew hebben bijvoorbeeld vaker last van chronische darmontstekingen. Beide aandoeningen hebben te maken met een ontsporing van het immuunsysteem. Comorbiditeit kan echter ook optreden als een gevolg van de primaire ziekte (bijvoorbeeld spierafbraak door minder beweging) of als bijwerking van medicijnen.

Reuma en botontkalking

“Reumapatiënten hebben vaker dan gezonde mensen last van botontkalking. Dit komt omdat de gewrichtsontstekingen de kwaliteit van de botten aantasten. Zeker als patiënten behandeld worden met prednison, een middel dat eveneens kalk aan de botten onttrekt, is het raadzaam dat de reumatoloog de botdichtheid regelmatig meet”, zegt reumatoloog Mike Nurmohamed, werkzaam bij Reade en het VUmc in Amsterdam.

Hij pleitte er vier jaar geleden al voor om reumapatiënten te testen op risicofactoren voor hart- en vaatziekten, zoals de Body Mass Index (BMI), het cholesterolgehalte en hoge bloeddruk. Uit zijn onderzoek (CARRÉ-studie) is namelijk gebleken dat reumapatiënten tweemaal zoveel kans hebben op hart- en vaatziekten in vergelijking met de rest van de bevolking. Dit maakt het hebben van reuma net zo'n belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten als diabetes. De studie van Nurmohamed leidde tot een nieuwe richtlijn voor cardiovasculair risicomanagement.

Reuma en aderverkalking

Veel hart- en vaatziekten, zoals hartinfarcten, beroertes en etalagebenen (slechte bloedcirculatie in de benen) worden veroorzaakt door vernauwingen in de slagaders. Deze vernauwingen worden op hun beurt weer veroorzaakt door aderverkalking. Aderverkalking treedt op doordat er zich vettig materiaal afzet op de binnenwanden van de slagaders. Dit kan verschillende oorzaken hebben.

“De laatste jaren is steeds duidelijker geworden dat aderverkalking of atherosclerose ook een ontstekingsziekte is die op cellulair niveau lijkt op reumatoïde artritis. Als je door een microscoop naar de ontstekingsreactie in een gewricht kijkt, zie je opvallend veel overeenkomsten met het proces van aderverkalking. Het kan zijn dat patiënten met reumatoïde artritis of andere chronische ontstekingsziekten daarom veel vatbaarder zijn voor het ontwikkelen van versnelde atherosclerose dan anderen. Wellicht is dit een belangrijke verklaring voor het feit dat reumapatiënten meer kans lopen op hart- en vaatziekten”, zegt Nurmohamed.

Helpt cardiovasculair risicomanagement bij reuma?

Om deze vraag te kunnen beantwoorden gaat Inge van den Oever, arts-onderzoeker reumatologie bij Reade, in samenwerking met onderzoekers van het Antonius Ziekenhuis in Sneek van drieduizend reumapatiënten een cardiovasculair risicoprofiel maken. Aan de hand hiervan wordt de kans berekend dat de reumapatiënten binnen tien jaar een hart- en vaataandoening zullen ontwikkelen.

Mike Nurmohamed: “Wij koppelen de resultaten terug naar de huisartsen van deze patiënten. Die gaan er vervolgens mee aan de slag. Zij kunnen de patiënten medicatie voorschrijven en ze leefstijl- en sportadviezen geven. Stoppen met roken en gezond eten zijn uiteraard heel belangrijk. Na één jaar en na twee jaar stellen de onderzoekers opnieuw een risicoprofiel van de deelnemers op en berekenen ze of het risico op hart- en vaatziekten daadwerkelijk is afgenomen.”

Het onderzoek is een samenwerkingsverband tussen het VUmc, Reade, de Reumapatiëntenbond, het Antonius Ziekenhuis, het Reumafonds, het Instituut voor Verantwoord Medicijngebruik en de ziektekostenverzekeraars.

De studie van Mike Nurmohamed leidde tot een nieuwe richtlijn voor cardiovasculair risicomanagement

MEDEDELING PENNINGMEESTER

De automatische incasso van de hydrotherapie wordt in de laatste week van juni weer van Uw rekening gehouden, houdt hiermee rekening!! Leden die géén automatische incasso hebben moeten vóór 1 juli het 2^e half jaar hydrotherapie betaald hebben.

Het komt nog regelmatig voor dat leden die betalen te laat betalen, dit kost erg veel tijd om alles te achterhalen. Ook komt het regelmatig voor dat er betaald wordt onder een andere naam (rekeninghouder) vermeld bij betaling de naam van het deelnemende lid.

Mariëtte Reijnen

rpvlandvancuijk@hotmail.com



‘T PENNETJE



Al een hele poos ‘reist’ het pennetje in onze zwemgroep rond, en ik zat al eens te denken, “als dat pennetje maar niet naar mij komt”. En jawel hoor,

daar kwam Christien met de vraag of ik het pennetje wilde. En nog bedankt Christien!.

Maar oké, ik zal niet flauw doen en neem het pennetje wel aan.

Eerst even voorstellen, mijn naam is Jeanne Verstappen en ik woon in Escharen.

Ik ben nu ongeveer. 8 jaar lid van deze vereniging.

Tja wat ga ik schrijven... kijk, dat het leven verandert wanneer je klachten begint te krijgen en niet meer kunt wat je voorheen deed, dat weten we allemaal. Dat het een heel gevecht met jezelf is, ook dat is bekend. Daar hoeft ik dus niet over te schrijven, bespaart weer inkt voor de volgende die de pen krijgt.

Nee ik ga het alleen over de leuke dingen hebben, want die zijn er namelijk ook.

Door mijn 'ziekte' (wat een rot woord), maar zo is het wel, omdat ik daardoor in de WAO zit, zijn er ook leuke dingen ontstaan.

Zo ben ik als vrijwilliger in de wereldwinkel terecht gekomen. Iets wat ik waarschijnlijk anders niet zou hebben gedaan, druk...druk...druk zou ik hebben geroepen.

Maar nu dus wel, en het is erg leuk om te doen. Er zijn zoveel mooie dingen die gemaakt worden door mensen in andere landen die daardoor een beter leven opbouwen.

En dat ik deze mag verkopen vind ik geweldig. Prachtige kleuren en heerlijke geuren omringen me in de winkel. En door alle verhalen die ik erbij lees of die een klant vertelt in de winkel is het net of ik ook vele reizen meemaak. Al is het dan alleen in mijn hoofd, genieten doe ik wel.

Mijn andere vrijwilligerswerk is op een activiteitencentrum van Dichterbij, genaamd Papyrus.

Papyrus is een kunstatelier en winkel in Grave. Hier worden echt bijzonder mooie dingen gemaakt door cliënten van Dichterbij en ik mag daar een keer per week helpen.

Dit werk geeft mij zoveel plezier, met deze mensen bezig zijn is echt een cadeautje voor me

Vooraf de humor die ze erin leggen tijdens hun activiteit is prachtig, daar kan ik nog veel van leren.

Wat ik ook graag doe is fietsen, sinds 2 jaar heb ik een elektrische fiets en heb al vaak geroepen dat dit het beste cadeautje is dat ik mezelf gegeven heb. Ik geniet met volle teugen van de mooie tochten. Hier in onze omgeving is het zo mooi, daar kun je uren van genieten.

En dan nog het zwemmen in Mill. Daar kan ik ook erg naar uitkijken, want meestal is het wel weer nodig, mijn spieren vinden het heerlijk in het warme water. Hier kan geen andere therapie tegen op. Niet alleen de grote spieren worden soepeler, ook de kleine spiertjes, en dan met name de kaak en lachspieren. Want lachen dat doen we. Soms wat te luid (volgens anderen).. maar dit moet ook kunnen... toch?. We hebben zoveel plezier in onze groep, ook dat is iedere keer weer genieten.

Als laatste vertel ik nog over mijn bijzondere hobby, namelijk tassen en sieraden maken.

Die maak ik vooral van oude fietsbanden. Waarom fietsbanden? Nou ten eerste kost het niks (of niet veel), ik vind het stoer materiaal, weer eens iets anders, en het is leuk om van oud materiaal weer iets nieuws te maken, zo blijft de afvalberg ook kleiner.

Deze hobby slokt veel van mijn tijd op, soms teveel. Mijn hoofd wil altijd meer dan mijn lijf kan, maar het is ook zo leuk om met mijn handen creatief bezig te zijn. De vele ideeën die ontstaan in mijn hoofd eruit laten komen, dat is leuk. En iedere keer is het weer een verrassing hoe het wordt. Ik zie het letterlijk groeien tijdens het maken.

Deze tassen en sieraden verkoop ik dan weer, soms op een kunstmanifestatie en soms aan huis. Ook krijg ik vaker opdrachten om een tas te maken.

Zijn jullie ondertussen nieuwsgierig geworden hoe dat er dan uitziet, kijk dan maar eens op mijn website, www.stap-tas.nl. En als jullie dan kijken dan zou ik het leuk vinden als jullie daar ook een reactie achter laten.

Dat ik regelmatig veel pijnklachten heb van deze hobby is vervelend, maar daar heb ik ook iets op gevonden. Ik gebruik al een aantal jaren met veel plezier luisterboek. Dit geeft een heerlijke ontspanning en zo kan ik weer veel boeken lezen, iets wat ik anders niet zou kunnen.

Misschien een tip voor meer van onze leden. Ik ben hiervoor lid van de anders-lezen bibliotheek, voorheen de blindenbibliotheek. Hierdoor kan ik online alle boeken bestellen en per post weer terug sturen. Ik gebruik voor het lezen een daisy-speler.

Kijk voor meer informatie op www.aangepast-lezen.nl

Nou, zo is mijn verhaal heel wat langer geworden dan ik dacht, dus ik stop er nu maar mee.

De pen geef ik door aan mijn zwem- en fietsmaatje Ria.

EEN NIEUWE WET MET GROTE GEVOLGEN

Wet werken naar vermogen
Noortje Krikhaar



Nu is er nog de Wet werk en arbeidsondersteuning jonggehandicapten (Wajong). De Wajong is bedoeld voor mensen die jonggehandicapt zijn of tijdens hun studie gehandicapt zijn geraakt. Zij ontvangen 75 procent van het wettelijk minimumloon. Deze mensen krijgen in de nabije toekomst te maken met de Wet werken naar vermogen. Velen vrezen dat deze verandering geen verbetering is.

De Rijksoverheid constateert dat een kwart van de mensen met een Wajong-uitkering werkt, terwijl meer dan de helft van hen in staat is om (deels) te werken. Ook is het aantal Wajong-uitkeringen de afgelopen jaren fors gestegen. Als er niets gebeurt, dan gaat dit onverminderd door. Dit is op den duur financieel niet meer op te brengen. Daarnaast willen veel mensen met een Wajong-uitkering graag aan het werk. Het kabinet introduceert daarom de nieuwe Wet werken naar vermogen (Wwnv). Deze wet moet het mogelijk maken dat meer mensen die nu een uitkering ontvangen aan de slag gaan. Het uitgangspunt van de Wwnv is dat iedereen die kan werken, ook gaat werken. De wet vervangt straks de Wet werk en bijstand (Wwb) en heeft gevolgen voor de Wet sociale werkvoorziening (Wsw) en de Wet Wajong. De voorgenomen invoeringsdatum van deze wet is 1 januari 2013. Het wetsvoorstel is op 1 februari 2012 aangeboden aan de Tweede Kamer.

Het Uitvoeringsinstituut Werknemers Verzekeringen (UWV) gaat bekijken welke mensen met een Wajong-uitkering kunnen werken. Wie (gedeeltelijk) kan werken, krijgt vanaf 1 januari 2014 een lagere uitkering (70 procent van het wettelijk minimumloon). Je bent, zo concludeert de Rijksoverheid, immers in staat om via werk een aanvullend inkomen te verdienen. Kom je na 1 januari 2012 in de Wet Wajong en kun je werken, dan geldt voor jou vanaf 2014 de Wwnv. Kun je helemaal niet werken, dan verandert er niets.

Schematisch komt dit op het volgende neer:

<i>vanaf 1 januari 2014</i>	'oude' Wajong en 'nieuwe' Wajong (instroom t/m 2011)	'nieuwe' Wajong (instroom 2012)
U kunt werken	70% van het wettelijk minimumloon, geen gezinsmiddelen­toets	Vanaf 1 januari 2014 in de Wwnv

Volledig en duurzaam arbeidsongeschikt

75% van het wettelijk minimumloon, geen gezinsmiddelen­toets

75% van het wettelijk minimumloon, geen gezinsmiddelen­toets

Tot zover de officiële informatie van de Rijksoverheid. Er zitten meerdere addertjes onder het gras. De Chronisch Zieken- en Gehandicapten Raad (CG-Raad) heeft samen met vele andere organisaties bedenkingen bij het wetsvoorstel. “De voorstellen zijn door de snelheid waarmee het kabinet zaken wil regelen onvoldoende doordacht op hun uitwerking”, zo staat in een brief aan de Tweede Kamer. Vooral de ‘huishoudtoets’ kan grote gevolgen hebben. Deze huishoudtoets houdt in dat bijstandsuitkeringen afhankelijk worden van het inkomen van het hele gezin. Dit kan betekenen dat ouders gekort worden op hun uitkering als een van de kinderen een baan accepteert. Jongeren worden daarmee gedwongen om hun ouders te onderhouden. De CG-Raad wijst erop dat werken door een jongere met een Wajonguitkering kan leiden tot een dramatische teruggang in het inkomen voor een gezin. Ook vindt de raad dit een negatieve prikkel voor de Wajonger om te gaan werken. “Stel dat een jonggehandicapte fulltime gaat werken tegen het minimumloon, dan wordt de bijstandsuitkering van de ouders geheel gekort. Het netto besteedbaar gezinsinkomen daalt hierdoor met 1.232 euro per maand en resulteert in een koopkrachtdaling van bijna 42 procent (bron: Koopkrachtontwikkeling van jonggehandicapten, 2011-2012 / 18, conceptrapportage van Nibud in opdracht in CG Raad)”.

De Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG) is ook verontrust. “Arbeidsongeschikte jongeren met werkende ouders, die nu een Wajonguitkering hebben, raken die kwijt. Dat betekent echter nog niet dat ze daarmee ook een baan hebben. Gemeenten weten pas als de Wet werken naar vermogen er is, hoeveel ruimte ze krijgen om iets voor deze jongeren te kunnen doen.”

In het volgende artikel gaat Bernique Tool, directeur CNV Jongeren, in op de gevolgen voor jongeren van alle aanpassingen en de nieuwe wet.

Het Uitvoeringsinstituut Werknemers Verzekeringen (UWV) gaat bekijken welke mensen met een Wajonguitkering kunnen werken

Vooraf de 'huishoudtoets' kan grote gevolgen hebben. Die kan ertoe leiden dat ouders gekort worden op hun uitkering als een van de kinderen een baan accepteert

Een negatieve prikkel voor de Wajonger om te gaan werken?

Bron: In Beweging mei 2012

GENEESMIDDELEN

Bart van den Bemt is apotheker van de Maartensapothek, de poliklinische apothek van de Maartenskliniek in Nijmegen. De Maartensapothek is de enige openbare apothek in Nederland, die in reumatologie, orthopedie en revalidatie is gespecialiseerd. Kijk voor meer informatie op www.maartenskliniek.nl.



Bart van den Bemt

Geneesmiddelen bij fibromyalgie

Wist u dat een kwart miljoen Nederlanders fibromyalgie heeft? Hiermee is fibromyalgie één van de meest voorkomende reumatische aandoeningen. Letterlijk betekent fibromyalgie 'pijn (algie) in bindweefsel (fibro) en spieren (myo)'.

Mensen met fibromyalgie hebben niet alleen chronische pijn in spieren en gewrichten, maar ze hebben ook last van slecht slapen, vermoeidheid, pijn en stijfheid. De behandeling van fibromyalgie is daarom niet alleen het behandelen van pijn, maar juist ook het behandelen van de andere klachten. Omdat niet iedereen met fibromyalgie dezelfde klachten heeft en in dezelfde omstandigheden verkeert, zal de behandeling er voor iedereen anders uitzien. De meeste behandelingen zijn er op gericht om niet alleen de klachten te verminderen, maar ook om mensen te leren omgaan met hun ziekte door bijvoorbeeld overbelasting en pijn te voorkomen en door voldoende te blijven bewegen.

Hoe ontstaat fibromyalgie?

Hoe fibromyalgie precies ontstaat, is nog onvoldoende bekend, al zijn er verschillende theorieën. Waarschijnlijk is er niet één oorzaak, maar zijn de klachten het gevolg van een complexe wisselwerking van biologische (lichamelijke), psychologische en omgevingsfactoren. Zo blijkt uit

onderzoek dat het slaappatroon van mensen met fibromyalgie is verstoord en dat hun zenuwstelsel is ontregeld. Hierdoor zijn er extra veel stofjes in de zenuwen die pijn activeren, terwijl de rustgevendende stofjes in de zenuwen daarentegen in mindere mate aanwezig zijn. Ook kan het zenuwstelsel er bij sommige mensen met fibromyalgie voor zorgen dat zij meer transpireren, eerder flauwvallen en last van hartkloppingen hebben. Naast de biologische factoren zijn er ook psychologische factoren in het spel. Zo heeft dertig procent van de mensen met fibromyalgie last van depressie en angst. Ook blijken psychotraumatische ervaringen, zowel op jonge leeftijd als later, en lichamelijke trauma's risicovolle factoren te zijn, die het optreden van klachten kunnen verergeren.

De behandeling van fibromyalgie is multidisciplinair maatwerk

Bij de behandeling van fibromyalgie worden eerst andere aandoeningen uitgesloten. Ofschoon bij medisch onderzoek geen beschadiging van weefsels in het lichaam gevonden wordt, is fibromyalgie wel degelijk een ziekte en zijn de klachten waar mensen last van hebben reëel. Vervolgens wordt de behandeling afgestemd op de individuele klachten. Doorgaans is de behandeling van fibromyalgie multidisciplinair: de reumatoloog, de ergotherapeut, de fysiotherapeut en soms ook de psycholoog werken nauw samen. Als er sprake is van geneesmiddelen, dan hoort ook de apotheker bij het multidisciplinaire team.

Geneesmiddelen hebben slechts een beperkte plaats

De meeste mensen met fibromyalgie hebben maar weinig baat bij geneesmiddelen en het gebruik daarvan is relatief beperkt. Toch worden geneesmiddelen soms toegepast omdat er af en toe ook mensen zijn die wél goed reageren. De meest gebruikte pijnstillers bij fibromyalgie zijn antidepressiva die niet alleen bij depressie werken, maar ook bij zenuwpijn. Daarnaast worden soms ook bepaalde anti-epilepsiemiddelen gebruikt. Paracetamol, ontstekingsremmende pijnstillers (zoals naproxen, diclofenac en ibuprofen) en de meeste opiaten (zoals morfine) hebben overigens nauwelijks effect bij fibromyalgie. Een uitzondering hierop is tramadol. Dit middel is een zwak werkend opiaat (een morfineachtige stof). Tramadol blijkt echter niet alleen als opiaat te werken, maar beïnvloedt ook andere stofjes in de zenuwen waardoor tramadol ook effectief is bij zenuwpijn. Sommige mensen klagen echter wel over de bijwerkingen van tramadol: vooral sufheid, misselijkheid en duizeligheid komen bij tramadol nog al eens voor.

Antidepressiva die ook werken bij zenuwpijn

Bepaalde middelen tegen depressie (de ‘tricyclische antidepressiva’) blijken ook zenuwpijn te verminderen. Dit pijnstillende effect komt op een andere manier tot stand dan bij de werking van het middel tegen depressiviteit. De pijnstilling begint doorgaans niet meteen, maar treedt in na één tot twee weken. Dat deze middelen oorspronkelijk ontwikkeld zijn voor depressie, blijkt ook als u de bijsluiter leest. Daar wordt namelijk doorgaans uitsluitend over de behandeling van depressie gesproken, en dat terwijl deze middelen al vele jaren bij zenuwpijn en fibromyalgie worden gebruikt. Vooral amitriptyline (Tryptizol®) wordt geregeld gebruikt bij fibromyalgie. De meeste bijwerkingen van amitriptyline zijn in de eerste week het meest uitgesproken en nemen daarna af of verdwijnen zelfs. Met name een droge mond, obstipatie (verstopping), wazig zien en sufheid komen aanvankelijk voor. Tegenwoordig wordt ook steeds vaker het middel duloxetine (Cymbalta®) gebruikt bij fibromyalgie. Dit middel is ook van oorsprong een antidepressivum maar is ook erkend als fibromyalgie middel. In tegenstelling tot de amitriptyline geeft duloxetine wat minder vaak een droge mond, al komt misselijkheid juist net wat vaker bij duloxetine voor. Deze misselijkheid treedt vooral de eerste dagen op.

Anti-epilepsiemiddelen

Naast antidepressiva ontdekte men dat ook sommige middelen tegen epilepsie werkzaam zijn bij fibromyalgie. Dat deze middelen niet alleen bij epilepsie werken, maar ook bij pijn is als volgt te verklaren: bij epilepsie zijn bepaalde zenuwen te veel geactiveerd, waardoor spiertrekkingen ontstaan. Middelen bij epilepsie remmen deze te grote stimulatie. Bij fibromyalgie worden de pijnzenuwen ook te veel gestimuleerd. Daarom werken deze epilepsie-middelen waarschijnlijk ook bij zenuwpijn. Vooral gabapentine (Neurontin®) en pregabaline (Lyrica®) worden voorgeschreven bij fibromyalgie.

Tot slot

Tot slot een tip om te bepalen of een geneesmiddel goed werkt bij fibromyalgie: houd een pijn dagboek bij. Start hier al mee voordat je met een bepaald geneesmiddel start. Zo kun je bijvoorbeeld elke avond aangeven hoe erg de pijn die dag is geweest en in hoeverre de pijn je heeft belemmerd in je dagelijkse activiteiten. Je zou bijvoorbeeld per dag twee rapportcijfers kunnen geven: één voor de pijn en één voor de mate waarin de pijn jouw dagelijkse activiteiten heeft beperkt.

Bron In Beweging mei 2012

VOOR DEGENEN DIE PAS JARIG ZIJN GEWEEST OF HET
BIJNA ZIJN.



Verjaren

Verjaren is weer moed vergaren
na weer een jaartje tijd.
verjaren is herinneren
aan lief en leed en strijd.

verjaren is dankbaar gedenken
het mooie van zoveel
Verjaren is het licht zien rijzen
want lente wordt ons deel

Verjaren is veel lieve mensen
die vieren met je mee
Verjaren is als schelpjes rapen
aan het water van de zee.

Verjaren is een helder wijsje
dat in de morgen klinkt
Verjaren is een glimlach schenken
aan al wie dat voor je zingt.

Liny.





COLUMN van dokter Harry E. Lieveeld

Kreupele schildpad weer aan het lopen: placebo?

Acupunctuur blijkt ook bij dieren te werken. Vooral paarden reageren goed op acupunctuurbehandelingen. Dit geeft te denken voor de mensen die nog steeds het idee hebben dat acupunctuur maar een "placebo" is: dat het werkt als een neppilletje...

Maar hoe kan het dan dat acupunctuur werkt bij dieren? Acupuncturisten in Zuid-Amerika behandelden een kreupele en zeldzame roodvoet schildpad. De Latijnse naam van het dier is *Geochelone carbonaria*. Het dier was behoorlijk kreupel en had tevens een ernstige longinfectie. Antibiotica hielpen goed voor de longen, maar de loopstoornis bleef helaas bestaan. De schildpad had zich gedurende 16 maanden nauwelijks kunnen bewegen. Ook had het dier hulp nodig om te eten. Een serie van 6 acupunctuursessies hielp hem er weer bovenop. De verbetering van het lopen en eten bleef gedurende de hele waarnemingsperiode van anderhalf jaar bestaan.

Dierenartsen vinden vaak baat bij acupunctuur voor dieren. Verder zijn positieve resultaten van acupunctuur bij dieren wel meer in de wetenschappelijke literatuur beschreven. Dat is interessant, want dieren kennen immers geen placebo-effect. U zult zich afvragen wat een "placebo" nu ook weer eens was. Welnu, een placebo is een nep-geneesmiddel. Het bevat geen werkzame stoffen. Het woord placebo wordt ook wel gebruikt als afkorting voor het "placebo-effect". Met een placebo-effect bedoelen we een positief psychisch effect dat optreedt doordat de patiënt vertrouwen heeft in de heilzame werking van een pilletje of een therapie.

Bij alle werkzame geneesmiddelen treedt vaak ook een placebo-effect op. Simpelweg omdat we verwachten dat het middel gaat helpen. Echte geneesmiddelen moeten daarom significant beter zijn dan het placebo-effect. Anders kunnen we niet spreken over "medicinale werkzaamheid".

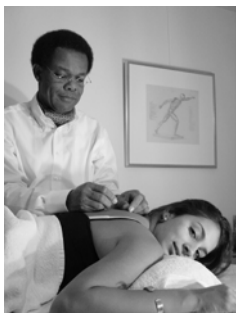
Aan de universiteit van Florida richt Dr Staud zich op de mechanismen die begrijpelijk maken wat de anti-pijn werking van acupunctuur nu teweeg brengt. Veel critici van de acupunctuur beweren immers steeds weer dat

die werking berust op het placebo effect. Dr Staud liet zien dat dit hoogst onwaarschijnlijk is.

Bij het placebo-effect vindt pijnstilling namelijk praktisch onmiddellijk na toediening van het nep-medicijn plaats. Bij acupunctuur is er sprake van een langzaam, opklimmend pijnstillend effect. Daar zit een ander neurofysiologisch mechanisme achter. Om Dr. Staud te citeren: "in tegenstelling tot placebo-pijnstilling, neemt acupunctuur-pijnstilling aanzienlijk meer tijd om te ontwikkelen en om de pijn op te heffen. Daarom kunnen de lange termijn effecten van acupunctuur-pijnstilling niet verklaard worden uit placebo-mechanismen". Daarnaast zegt hij: "Bovendien, lijkt het erop dat bepaalde vormen van acupunctuur effectiever zijn voor pijnstilling dan andere. In het bijzonder schijnt de elektro-acupunctuur heel goed krachtige pijnstillende mechanismen in het lichaam te activeren."

In mijn praktijk behandel ik dan ook veel mensen met pijn en ontstekingsklachten ten gevolge van een reumatische aandoening. Ook kun je met acupunctuur klachten van het bewegingsapparaat vaak goed aanpakken. Vooral als je de klassieke acupunctuur combineert met acupressuur. Klassieke acupunctuur activeert in het lichaam de aanmaak van pijnstillende stoffen en ontstekingsremmers. Met acupressuur zet je mechanismen in werking waardoor bewegen weer gemakkelijker wordt.

Je doet dat door met je handen en vingers een zachte druk uit te oefenen op bepaalde plekken van het lichaam. Vaak zijn dit acupunctuurpunten rond de wervels, bij het bekken en bij gewrichten. Het gebeurt zonder veel kracht erbij te gebruiken, het is dus absoluut geen "kraken". Doordat je deze acupunctuurpunten stimuleert en manipuleert, activeer je het vermogen van het lichaam om zichzelf te corrigeren. Daar hebben mensen met gewrichts-, rug-, nek- en schouderklachten vaak veel aan.



Dokter Harry E. Lieveeld 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 Lieveeld acupressuur en ortho-manuele technieken bij rug-, nek- en - schouderklachten. Voor informatie kunt u bellen naar: 040-2837612. Of u kijkt op: www.acupunctuur-lieveeld.nl

PUZZEL

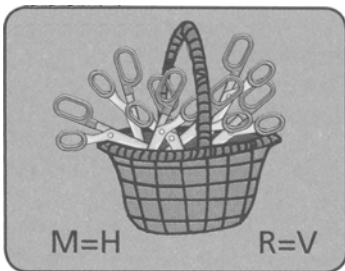
Sudoku

1				9			8	
7	3				2	6		9
				6				4
	5		2			9	3	
2		4				8		7
	1	9			6		2	
4				3				
5		3	4				6	8
	8			2				3

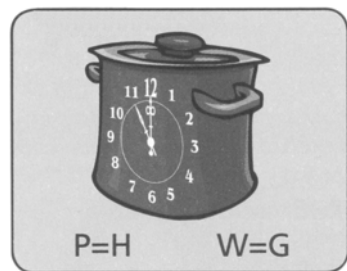
Oplossing in het volgend Buukske

PLAATJES PUZZEL

1



2



Oplossing in het volgend Buukske

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 21 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



Sport & wellness
gezellig uit eten
& sfeervol overnachten!

Alles onder één dak!

Hoogveldseweg 1
5451 AA Mill

T: (0485) 45 50 00
E: info@fitland.nl

www.fitland.nl

