



Inhoud:

Colofon RPV Land van Cuijk.....	2
Voorwoord voorzitter	3
Activiteiten agenda 2013	3/4
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	4 t/m 6
Wandeling Tongelaar	6
Column van Dokter Harry E. Lieveeld	7/8
Wandeling Plasmolen.....	8
Verjongingskuur tegen Artrose.....	9
Teste: Werkt Methotrexaat bij mij?	10/11
Onderzoek in beweging Sint Maartenskliniek.....	11/12
Fietstocht 2013.....	13
Oplossing Puzzel juni-juli	13
Puzzel Sudoku	14
Puzzel plaatje.....	14
Van de Redactie.....	15

Colofon RPV Land van Cuijk

Inschrijving Kamer van Koophandel: 40218859
Rabobank 18.05.08.407
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, 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

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



Bestuurslid, contactpersoon Arcen en Sanadome, ontspanningscommissie
Mevrouw M. (Monique) van Erkelens
Telefoon: 0485-470287
E-mail: mvanerkelens@home.nl



VOORWOORD VAN DE VOORZITTER



Zo vlak voor de vakantie, voor sommigen misschien al tijdens hun vakantie, nog even stil staan bij het verenigingsleven van onze Reuma Patiënten Vereniging. De activiteiten zoals zwemmen, wandelen e.d. gaan gewoon door. Ook de voorbereiding van het 25 jarig jubileum zijn in volle gang. We hopen en verwachten een grote opkomst bij het herdenken van dit feit. 25 Jaar hebben het bestuur, in wisselende samenstelling, met grote inzet getracht al het mogelijke voor de leden te organiseren en hun bij te staan om zo goed mogelijk te blijven deelnemen aan de maatschappij. Informatieverstrekking, voorlichting, bewegen, ontspanning en vooral samen zijn onder andere omstandigheden geeft velen de kracht met de beperkingen die de ziekte Reuma met zich mee brengt om te gaan. Ook de volgende jaren willen we hiermee doorgaan. Het bestuur, samen met de vele vrijwilligers die het bestuur hierin ondersteunen, blijft zich inzetten om waar te maken wat jullie van de vereniging verwachten.

Rest mij nog alle leden, voor zover van toepassing, een goede vakantie toe te wensen, samen met familie en/of vrienden en kennissen, hopelijk met goed weer en prettige omstandigheden. Zij die niet met vakantie gaan wens ik toch een prettig verloop van deze zomer onder een warme Brabantse zon.

Graag tot ziens op ons 25 jarig jubileum.

Henk Kuppen.

ACTIVITEITEN AGENDA 2013

- Zo 18 aug Wandelen vanaf De Heksenboom in St. Anthonis 10.30 uur
- Wo 4 sep Zwemmen in Sanadome van 18.30 uur tot 21.00 uur
- Za 7 sep Wandelen vanaf De Sluis in Sambeek 10.30 uur
- Za 21 sep 25 jarig Jubileum RPV bij De Witte Brug in Boxmeer Van 14.00 uur tot 18.30 uur.
- Zo 29 sep Wandelen vanaf D'n Buurman in Oeffelt 10.30 uur
- Za 12 okt 60- en een 60+ activiteit nader bericht volgt later
- Za 19 okt Wandelen vanaf De Valk in Cuijk 10.30 uur
- Wo 6 nov Zwemmen in Arcen van 13.45 uur tot 16.15 uur

- Zo 10 nov Wandelen bij de Kuilen in Langenboom
Wo 13 nov Lezing/activiteit ivm week Chronisch zieken
'T Heike in Mill
19.30 uur Nader bericht volgt later
Wo 27 nov Sinterklaasavond bij 'T Heike in Mill 19.30 uur
Za 30 nov Wandelen vanaf grote parkeerplaats midden in
Plasmolen 10.30 uur
Wo 11 dec Bloemschikken voor Kerstmis
'T Heike in Mill 19.30 uur
Zo 15 dec Wandelen vanaf Fitland in Mill 10.30 uur

Met vriendelijke groet namens de activiteitencommissie: Ton Onincx, Liny Vogelzang, Monique van Erkelens en José Kempen.

NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Groot Stokkert

Op zaterdag 25 mei hebben we met 9 personen genoten van een dagje uit in Wapenveld.

Je kon er mee doen aan verschillende workshops zoals zumba bewegen op muziek, zwemmen en je kon er ook elektrisch fietsen huren om in de omgeving van Wapenveld een route te fietsen. Maar je kon ook langs de kraampjes lopen op de zorg markt. Daar kon je je ook laten masseren, met je voeten in voeten bad en je handen laten verwennen met een paraffine behandeling. Hier werd veel gebruik van gemaakt.



Tussen door konden we genieten van een lekkere lunch. Rond 16.00 gingen we met een voldaan gevoel weer naar huis

Wandelen in Plasmolen

Zondag 26 mei hebben we met 6 personen genoten van een mooie route langs de plassen in plasmolen.

Jeu de boules

Maandag 3 juni hebben we met 19 personen een plezierige avond gehad tijdens de jeu de boules in Vianen. Na een sportieve strijd werden onder het genot van een drankje de prijs winnaars bekend gemaakt. De eerste prijs werd gewonnen door Marijke Vergeest, de tweede prijs voor José Kempen en de derde prijs voor Janny Janssen. Er was ook nog een poedelprijs en deze was voor Liny Vogelzangs. Al met al was het weer een geslaagde avond.

Fietsdag

Zondag 30 juni hebben we met 18 personen genoten van een hele leuke fiets tocht van ongeveer 20 km. We zijn gestart in Beers met een kopje koffie met gebak. Daarna konden we in groepjes gaan fietsen richting Linden. Daar hadden we een pauze.



Na de pauze gingen we weer richting Beers. Waar we nog konden deelnemen aan het kruisboog schieten. Daar kon men ook leuke prijsjes mee winnen.

De eerste prijs was voor Diny Lammers, de tweede prijs was voor Geertje strik en de derde prijs was voor Wim v.d. Meer. De poedelprijs was voor Monique v. Erkelens. Na de prijs uitreiking hebben we nog genoten van een heerlijke BBQ. Kijk voor foto`s op de site van de RPV

60-en 60+ dag

Zaterdag 5 okt. van 14.00uur tot 17.00uur gaan we met de 60 + leden naar het MUSEUM VOOR NOSTALGIE EN TECHNIEK in Langenboom. Hier krijgen wij een rondleiding van een gids. Aanmelden kan tot 28 september bij tononincx@hetnet.nl. Of telefoonnummer 0485-325919 De onkosten zijn € 10.00 graag overmaken op rekening nr.nl17RABO0180508407 onder vermelding van 60+

Zaterdag 5 okt. van 14.00uur-17.00uur gaan we met de 60- leden naar kunstschilder Bert Verweijen in Mill voor een workshop schilderen. Aanmelden kan tot 28 september bij mvanerkelens@home.nl. Of telefoonnummer 0485-470287 . De onkosten zijn € 10.00 graag overmaken op rekening nr.nl17RABO0180508407 onder vermelding van 60-

Wo 4 september gaan we niet zwemmen in Arcen maar In Sanadome in Nijmegen opgeven kan bij mvanerkelens@home.nl of telefoonnummer 0485-470287. Verzamelen om 18.30uur bij de ingang van Sanadome. Kosten 10,00 p.p.

WANDELING TONGELAAR

Onder zeer zonnige omstandigheden werd er gewandeld van af Tongelaar, we waren met zes personen op weg gegaan toen we voorbij gereden werden door Tilly die eigenlijk ook mee had willen lopen, maar omdat al een eind op weg waren besloot ze maar een stukje te gaan fietsen. We vervolgende onze weg langs de raam en door de Gagel om zo terecht te komen op de Paulweg bij ffpauze voor een kop koffie en een lekkere zelf gemaakte boerenroomijs, na wat gekletst te hebben vervolgden wij onze weg naar het eindpunt bij de brug over de Raam bij landgoed Tongelaar. We hebben genoten van de natuur en het zomersweer. Nadat we Guus succes gewenst hadden met het lopen van de vierdaagse ging iedereen met een goed gevoel huiswaarts en zich opmaken voor de volgende wandeling.

Gr Marcel v Erkelens



COLUMN van dokter Harry E. Lieveeld

Artrose en reuma

Als u artrose in een of meer gewrichten heeft, dan gaat het kraakbeen achteruit. U heeft dan veel last van pijn en het bewegen gaat steeds moeilijker. Artrose is een reumatische aandoening. Velen verwarren het echter met een andere reumatische aandoening: reumatoïde artritis (RA). Veel mensen noemen RA ook wel reuma of gewrichtsreuma. RA is een ziekte waarbij de gewrichten telkens voor langere of kortere tijd ontstoken zijn. Deze ontstekingen veroorzaken vaak beschadigingen aan de gewrichten. Hierdoor kunnen deze na verloop van tijd misvormd raken.

Bij artrose raken de gewrichten echter beschadigd doordat het kraakbeen in een of meerdere gewrichten langzaam verloren gaat. Artrose heet ook wel "gewrichtsslijtage" of "slijtage".

Wat gebeurt er nu bij artrose? Een gewricht bestaat uit twee botuiteinden die bij elkaar komen. Zoals bijvoorbeeld in de heup of in de knie. Om ons het buigen en strekken makkelijker te maken, zijn de uiteinden van de botten "bekleed" met een glad stukje kraakbeen.

Bij iemand met artrose ontstaan scheurtjes in het kraakbeen. Hierdoor wordt het kraakbeen minder glad. Na verloop van tijd kan het kraakbeen zelfs helemaal wegslijten. Daarnaast worden de botuiteinden onder het kraakbeen vaak dikker. En soms ontstaan op de botuiteinden uitsteeksels van bot. Ook komen er bij artrosepatiënten ontstekingen van het gewricht voor. Afbraakmateriaal van het kraakbeen veroorzaakt deze.

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. Acupunctuur stimuleert 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 RA vertragen. Onder andere doordat acupunctuur de aanmaak stimuleert van het bijnierschors hormoon (corticosteroid). Dit heeft vele gunstige effecten. Corticosteroid remt bijvoorbeeld de ontstekingen. Door deze verhoging van de lichaamseigen productie van corticosteroiden, kan een patiënt met minder of zonder bepaalde medicijnen.

Westerse wetenschappelijk onderzoek bevestigt dit. 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 een vervanging van de reguliere therapie.



Harry E. Lieveeld is een gewone, westerse arts én arts voor acupunctuur, acupressuur en orthomaneuele 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-maneuele technieken bij rug-, nek- en - schouderklachten. Meer info? 040-2837612 of: www.acupunctuur-lieveeld.nl

WANDELING PLASMOLLEN

Op zondag 26 mei stond de wandeling in de Plasmolen op de agenda. Om half elf vertrokken we met 6 personen richting het water, voor de route langs de plas. Helaas was het weer wat minder en het was aan de frisse kant, maar dat mocht de pret niet drukken. We hebben weer genoten van de mooie omgeving, halverwege het wandelen bedachten we om na de koffie de zelfde weg terug te nemen, maar omdat we bij de Loopplank te lang hadden zitten praten en er enkele een andere afspraak hadden hebben we toch maar de kortste weg gekozen. Bij aankomst op het parkeerterrein bleek een mede loopster haar tas achter gelaten bij de rustplaats, ze is terug gelopen en een ander heeft gebeld naar het restaurant dat ze onderweg was om de tas op te halen. Desondanks kunnen we terug kijken op weer een geslaagde wandeling en hopen dat de tas weer bij de eigenaar terug is.

Groet van een wandelaar

VERJONGINGSKUR TEGEN ARTROSE

Is het mogelijk om iemand te beschermen tegen artrose door het afweersysteem een oppepper te geven? Pathobioloog dr. Peter van der Kraan van UMC St Radboud Nijmegen gaat uitzoeken of kraakbeen opknapt door een bepaald eiwit in te spuiten.



De meeste mensen met artrose zijn boven de veertig jaar. Hoewel je niet kunt spreken van een ouderdomskwaal, speelt veroudering wel een rol. Het afweersysteem werkt door de veroudering namelijk minder goed. Hoe die veroudering precies leidt tot artrose gaat dr. Peter van der Kraan onderzoeken.

Ontstoken slijmvlies

'Meer en meer wordt duidelijk dat bij de overgrote meerderheid van de mensen met artrose sprake is van ontsteking van het gewrichtsslijmvlies', zegt Van der Kaan. 'Deze ontstekingen dragen zeer waarschijnlijk bij aan schade aan het gewricht. Met mijn onderzoek wil ik achterhalen hoe deze ontstekingen ontstaan en hoe we ze kunnen voorkomen.'

Twee eiwitten werken samen

Van der Kraan gaat kijken naar het ontstekings-eiwit interleukine-37, een eiwit waar nog weinig onderzoek naar is gedaan. 'Van interleukine-37 weten we dat het kraakbeencellen beschermt tegen ontstekingsreacties', legt Van der Kraan uit. 'Dit doet het eiwit niet helemaal alleen. Het moet daarbij geholpen worden door een ander eiwit: Smad3P. Smad3P-eiwitten zitten in de kraakbeencellen.'

Verjongingskuur

Hoe ouder je wordt, hoe minder Smad3P er in je kraakbeen zit. Een van de vragen waarop dr. Van der Kraan antwoord wil vinden, is: kun je artrose tegenhouden door Smad3P-eiwitten toe te voegen aan verouderd kraakbeen, zodat interleukine-37 weer gewoon zijn werk kan doen? 'Ik hoop dat het mogelijk is om het kraakbeen op deze manier een verjongingskuur te geven en artrose te voorkomen', aldus de onderzoeker.

TEST: WERKT METHOTREXAAT BIJ MIJ?

Veel volwassenen en kinderen met ontstekingsreuma gebruiken methotrexaat (MTX). Onderzoeker dr. Robert de Jonge, werkzaam aan het Erasmus MC in Rotterdam, wil voorspellen bij wie MTX goed werkt tegen reuma en wie vatbaar is voor bijwerkingen. Hij ontwikkelt hiervoor twee tests.



Van MTX is bekend dat het vaak goed werkt tegen reuma. Maar hoe het precies werkt, weten we niet. Ook is onduidelijk waarom sommige mensen er vervelende bijwerkingen van krijgen. De bekendste is misselijkheid. De afkeer kan zo groot worden dat kinderen bij het zien van de kleur geel, de kleur van het pilletje, al gaan overgeven.

Foliumzuur en nierfunctie

MTX heeft invloed op de manier waarop het lichaam foliumzuur opneemt en gebruikt voor allerlei functies van het afweersysteem. Onderzoeker Robert de Jonge. 'Ik heb verstoringen gemeten van de stofwisseling van foliumzuur in het bloed van patiënten met en zonder klachten door MTX. Zo hebben we een aantal kenmerken gevonden die erop wijzen dat MTX niet goed werkt. Aan de hand hiervan kunnen we al zien of MTX de reuma rustig houdt, zonder dat we moeten afwachten tot de ziekte weer opvlamt en schade veroorzaakt.' Bij de test die voorspelt of iemand last krijgt van bijwerkingen, gaat het niet om de foliumzuurstofwisseling. 'Bij de bijwerkingen is de nierfunctie onder andere van belang', vertelt De Jonge.

Kinderen en volwassenen

Om de effecten van MTX te testen, maken de onderzoekers twee modellen van elke test: een voor volwassenen en een voor kinderen. Jeugdreuma en reumatoïde artritis zijn immers twee verschillende ziektes. 'Het kan zijn dat we uiteindelijk dezelfde dingen moeten meten bij kinderen en bij volwassenen. Dat weten we nog niet.'

In de maak

Voor de test of MTX reuma dempt bij kinderen heeft de klinisch chemicus al een model gemaakt, waarover hij onlangs publiceerde in een wetenschappelijk tijdschrift. De test op bijwerkingen is minder vergesorderd, maar komt er ook aan. 'De waarde van onze tests moet nu worden bevestigd in andere studies met patiënten, daarna zijn ze bruikbaar voor de praktijk. Wanneer dat is, kan ik niet zeggen, want dat is afhankelijk van wanneer we financiering vinden voor dit vervolgonderzoek.'

Patent verlopen

Voor onderzoek naar de werking en bijwerkingen van MTX, is financiering van het Reumafonds erg belangrijk. De Jonge: 'MTX is goedkoop en de patenten zijn verlopen. De industrie investeert daarom liever in onderzoek naar andere middelen. Toch is methotrexaat nog steeds de eerste keus bij reuma, omdat het vaak goed werkt en niet duur is.'

ONDERZOEK IN BEWEGING SINT MAARTENSKLINIEK

Op zaterdag 1 juni was er een bijeenkomst in het Sint Maartenskliniek voor mensen die meedoen aan de diverse onderzoeken, waar reumatologen mee bezig zijn.

Zonder mensen met reuma kunnen de artsen ook geen onderzoek doen over het verloop van de reuma en nog meer over het medicijngebruik. Daarom ook een keer uitleg met wat ze onderzoeken, resultaten en de vele vragen die dat dan weer oproept. Wij waren er met een aantal personen van onze reumavereniging

Om 9.30 uur werden we ontvangen met een kop koffie of thee en een plak cake.

Een man in een blauwe stofjas heette ons allen op een ludieke wijze welkom. Met grappen en leuke gezegdes kondigde hij de dagvoorzitter aan. De gemoedelijke trend was gezet.

Deze reumatoloog legde uit dat we eerst een rondleiding zouden krijgen en daarna een uitleg over die onderzoeken.

We waren in groepen verdeeld door de nummers op onze badges.

Onze groep ging als eerste naar de splinternieuwe super moderne Sint Maartensapotheek. Wij mochten helemaal naar binnen en tussen die grote kasten met al die medicijnen. De apotheker toetste voor bij de balie de zogenaamde benodigde recepten in en daarna werd gedemonstreerd hoe robotarmen de medicijnen precies op volgorde uit de kasten pakten, de etiketjes erop plakten en dan kwamen de doosjes over een lopende band precies op de plaats bij de apotheker. Wat een uitvinding!

Hierna liepen we naar een operatiekamer, waar we ook helemaal naar binnen mochten en uitleg werd gedaan over een zogenaamde knieoperatie. De uitleg werd gedaan door anesthesisten en operatie assistenten. In verschillende fases gebeurt de hele procedure, van inspreken, de knie bekijken, op de operatietafel leggen, onder een operatielaken leggen en telkens wordt daar in een map een aantekening van gemaakt. Die map gaat de hele procedure mee door. Hierna lieten ze van ijzer, tot kunststoffen onderdelen zien, die in zo'n knie geplaatst kunnen worden. De cement die zorgt voor het vastzetten van die onderdelen. Ook de zagen en de boormachines werden getoond. Interessant om er zo bij te staan.

Daarna gingen we naar een andere ruimte, waar we konden zien hoe echo's gemaakt kunnen worden op trillingen en niet door röntgenstralingen. De basis van deze echo gaat op trillingen zoals vleermuizen handelen op weerkaatsing van de trillingen. Je zag op een groot scherm precies de spieren, pezen, vet en bot van de dame die als proefpersoon fungeerde.

Als laatste waren we weer allemaal in de grote zaal en werd er uitleg gedaan over de vele soorten medicatie.

De oudere medicijnen zoals goudspuit, salazoperine, plaquaniel enz. waar veel gebruik van gemaakt is. Tegenwoordig gebruikt men veel meer de biologicals waarvans Humira, de Enbrel en remicade de bekendste zijn. Ook ging het nog over Metrotrexaat dat met spuit gezet kan worden en ook door pillen.

Heel veel uitslagen voldeden aan de verwachting wat betreft resultaat, soms echter helemaal niet, maar daar is dan het onderzoek ook belangrijk voor. Waarom niet. Bij elk onderzoek komen er ook weer andere vragen op.

Er was ook een onderzoek gedaan naar de trouw waarmee patiënten met de medicijnen omgaan. Schijnbaar zijn er heel veel mensen, die niet trouw hun medicijnen op de juiste dagen en afgesproken tijden innemen. De reden hiervan was ook onderzocht.

Vooraf de zorgen over bijwerkingen was een grote reden.

Aan het eind van deze uitleg mochten we gebruik maken van een heerlijke lunch en sloot die man in stofjas weer op een zeer originele wijze de dag af met een lied en een dankzegging namens alle reumapatiënten.

We vonden het echt de moeite waard.

Truus Reintjes

FIETSTOCHT 2013

Op zondag 30 juni waren we te gast, bij de Gilde in Beers. Om een uur werden we ontvangen met een lekkere kop koffie en/of thee en een lekkere punt Limburgse vlaai. Ondertussen werd de route uitgedeeld en groepjes gemaakt, tevens kregen we ook wat opdrachten mee voor op de rustplaats, maar de meesten hadden ze al klaar voor het begin van de fietstocht.

Geertje Strik had een mooie route uitgezet richting de Kraaienbergse plassen, waar bij op de helft van de tocht een rustplaats was en wel bij camping het Loo. Hier werden we getrakteerd op een consumptie en na een half uurtje ging het richting Beers door Beers heen waar we nog een mooi stukje natuur te verwerken kregen.

Bij terugkomst konden we nog kruisboog schieten waar goed gebruik van werd gemaakt, er waren ook nog enkele prijsjes. De eerste prijs werd gewonnen door Diny Lammers, die eerst niet wou schieten maar werd overgehaald om dit wel te doen, met als verrassing de winst. Hierna was de bbq warm en we konden genieten van een goed verzorgde bbq, we kunnen terug kijken op een zeer geslaagde dag en uitstekend fietsweer, jammer dat er maar zo weinig deelnemers waren, maar ja in juni is een maand dat er van alles te doen is, dus volgend jaar hopelijk meer fietsers.

Groetjes van een fietser die meer dan eens verkeerd fietste

OPLOSSING PUZZEL

Oplossing Sudoku (Juni Juli)

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

Oplossing Plaatjes Puzzel (Juni Juli)

1 = Slaghamer

2 = Staaloven

PUZZEL

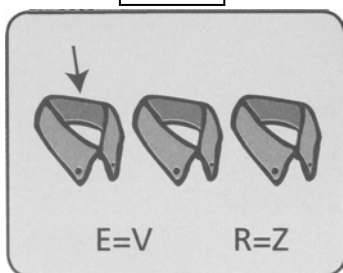
Sudoku

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

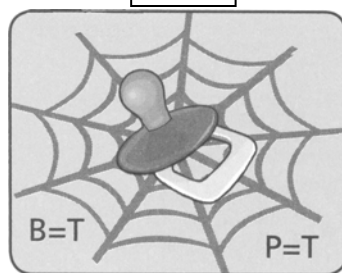
Oplossing in het volgend Buukske

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 30/31 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

