



Inhoud:

Colofon RPV Land van Cuijk.....	2
Voorwoord voorzitter	3
Activiteiten agenda 2013.....	3/4
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	4 t/m 10
Hydro-Therapie in Boxmeer	10 t/m 12
Uitnodiging Algemeen Ledenvergadering	13
Wandeling Cuijk	14
Nieuwjaarsborrel	14
Bedankje	14
Sinterklaasavond 2012.....	14/15
Kerstmarkt.....	15
Kerstbrunch.....	15/16
Notule Algemene Ledenvergadering 2012.....	16 t/m 18
Ja, dat pennetje.....	19/20
Column van Dokter Harry E. Lieveld	20/21
Niets aan de hand! (gedicht)	21/22
Van de Redactie.....	23

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, 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: mvanerkelens@home.nl



VOORWOORD VAN DE VOORZITTER



Allereerst wil ik jullie, namens het gehele bestuur, een voorspoedig en vooral gezond 2013 wensen. Vele van jullie hebben elkaar tijdens de druk bezochte en gezellige nieuwjaarsbijeenkomst ontmoet, de wensen uitgewisseld, maar ook voor de niet aanwezige leden het allerbeste voor de toekomst.

Terug kijkend op het afgelopen jaar is de meest ingrijpende verandering geweest het zich opheffen van Reumabond. Voor ons als vereniging lijken de gevolgen niet al te groot. Reumafonds zal ons zeker in de toekomst blijven steunen. Daarom kijken we ook, als vereniging, met vertrouwen naar de toekomst. Tijdens de a.s. jaarvergadering zullen we verder op de consequenties van deze verandering ingaan.

Het bestuur wil, namens al onze leden, een mevrouw uit Boxmeer (die anoniem wil blijven) voor een erg leuk kerstgeschenk. Mevrouw heeft voor haar verjaardag in plaats van bloemen en/of kerststukjes haar gasten gevraagd om een bijdrage te schenken voor Reuma Patiëntenvereniging Land van Cuijk. In de haar ter beschikking gestelde collectebus is een verrassend bedrag terecht gekomen wat door RPV goed zal worden besteed. Niet alleen dank aan deze mevrouw maar ook aan de gulle gevers.

Vooruitkijkend zien we als bestuur het verenigingsjaar met vertrouwen tegemoet. De activiteitenagenda is goed gevuld. Een tweetal aspirant bestuursleden draaien enkele maanden mee en zijn een welkome aanvulling voor het bestuur. We hopen en vertrouwen dat zij tijdens de jaarvergadering voldoende ondervinden zodat ze, samen met de andere bestuursleden, de wensen en verwachtingen van de leden waar te kunnen maken.

Henk Kuppen.

ACTIVITEITEN AGENDA 2013

- | | |
|-----------|--|
| Wo 6 feb | Zwemmen in Arcen 13.45 uur tot 16.15 uur |
| Za 9 feb | Wandelen vanaf de Markt in Boxmeer 10.30 uur |
| Wo 20 feb | Lezing 'T Heike in Mill (POM, psycholoog of maatschappelijk werk) 19.30 uur. |
| Zo 3 mrt | Wandelen vanaf Restaurant St. Walrick in Overasselt 10.30u |
| Wo 20 mrt | Algemene ledenvergadering 'T Heike in Mill 19.30 uur |
| Za 23 mrt | Wandelen vanaf Erica in St. Hubert 10.30 uur |
| Ma 25 mrt | Bloemschikken voor Pasen 'T Heike in Mill 19.30 uur |
| Wo 10 apr | Creative avond 'T Heike in Mill 19.300 uur |



- Zo 14 apr Wandelen vanaf de Kerk in Haps 10.30 uur
- Za 4 mei Wandelen vanaf de Kerk in Gassel 10.30 uur
- Wo 15 mei Zwemmen in Arcen 18.30 uur tot 21.00 uur
- Zo 26 mei Wandelen vanaf de grote parkeerplaats midden in Plasmolen
10.30 uur
- Za 15 jun Wandelen vanaf Kerk in Beers 10.30 uur
- Zo 23 jun Fietsdag vanuit Cuijk nader bericht volgt
- Zo 7 jul Wandelen vanaf Kasteel Tongelaar in Mill 10.30 uur
- Za 27 jul Wandelen van de Kerk in Beugen 10.30 uur
- Zo 18 aug Wandelen vanaf De Heksenboom in St. Anthonis 10.30 uur
- Wo 4 sep Zwemmen in Arcen 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

Dit is vooralsnog de jaarplanning er kunnen altijd nog extra data worden ingepland zoals jeu de Boules of lezingen.

Op dit moment weten we nog niet of een busreis er in zit voor aankomend jaar, dat heeft er mee te maken dat we in september ons 25 jarig jubileum hopen te vieren.

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

NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Na jaren van trouwe dienst is Jose toe aan een nieuwe uitdaging en zal stoppen met de berichten in ons Buukske over de activiteiten en zal ook stoppen met het organiseren van de activiteiten. Liny en Monique hopen in

maart in het bestuur te worden gekozen na een jaartje mee lopen, en dan zal Liny de contactpersoon worden van de ontspanningscommissie. Monique gaat zich bezig houden met de info voor in ons Buukske en blijft contactpersoon voor Arcen en Sanadome. Samen met Ton zullen Liny en Monique de nieuwe ontspanningscommissie gaan vormen. Jose blijft nog wel in het bestuur en blijft de contactpersoon voor de zwemgroepen.

Sinterklaasbingo

Woensdag 21 november hebben we met 45 personen een zeer gezellige Sinterklaas bingo gehad met mooie prijzen. Onder het genot van een drankje met overheerlijke speculaastaart of cake en wat pepernoten konden we beginnen met de bingo. Tussen de rondes door werden er ook nog gedichten voor gelezen door enkele leden, voor hen was er een leuke attentie. Na de laatste ronde kreeg iedereen die geen prijs had nog een chocolade letter. Al met al was het een geslaagde avond.

Kerstmarkt Dusseldorf

8dec zijn we ondanks de sneeuw met een bijna volle bus vertrokken naar Dusseldorf. Het is een prima activiteit gebleken die elke paar jaar wel terug mag komen. Zie verslag elders in ons blad.

Wandelen

Op zondag 9 dec. stond een wandeling in St.Anthonis op het programma, 4 personen hebben het toch aangedurfd om een sneeuwwandeling te maken in de staatsbossen

Op zaterdag 29 dec. ging de wandeling langs de Kraaijenbergse plassen in Cuijk. Zie verslag van Marcel elders in ons blad.



Op zondag 20 januari gaan we wandelen vanaf Fitland in Mill, op zaterdag 9 februari vanaf de markt in Boxmeer en op zondag 3 maart vanaf restaurant St.Walrick in Overasselt. We vertrekken altijd om 10.30 uur, lopen ongeveer 1 uur en drinken daarna of tijdens de wandeling gezellig samen koffie

HEB JE ZIN IN WANDELEN GA GERUST EENS MEE. MET OF ZONDER STOKKEN, OF MET JE SCOOTMOBIEL. JE BENT ALTIJD WELKOM.

Kerststukjes maken

Woensdag 12 dec. Hebben we met ongeveer 36 personen kerststukjes gemaakt. Iedereen had zijn eigen schaal, bakje enz. meegenomen. Voor groen, kaarsen en verdere versiering werd gezorgd. Iedereen ging onder het genot van een drankje en een lekker kerstkransje aan de slag met z'n eigen stukje. Het eind resultaat kun je zien op de site van de RPV.(foto)Zeker voor herhaling vatbaar.

Kerstbrunch

Zondag 16 dec. Hebben we met 64 personen genoten van een lekkere kerstbrunch bij d'n Buurman in Oeffelt. We werden prima ontvangen in

een gezellig versierde zaal en werden prima verzorgd. Zie verslag van Marcel

Nieuwjaars bijeenkomst

Woensdag 9 jan. waren we met 46 personen bij 't Heike voor een gezellige Nieuwjaars bijeenkomst. Het begint op een mooie traditie te lijken die we er zeker in moeten houden. Zie verslag elders in ons blad.

Thermaal bad Arcen

6 feb van 13.45 tot 16.15 gaan we weer zwemmen in Arcen. Als je mee gaat zorg dan dat je voor 13.45 aanwezig bent. We proberen zoveel mogelijk te carpoolen, dus heeft u plaats over in de auto, of juist geen vervoer geef dit dan meteen door bij het aanmelden dan kunnen we dit proberen te regelen.

Kosten zijn €10,00 inclusief 1 consumptie. Aanmelden kan bij mvanerkelens@home.nl of via 0485470287.

Andere data van dit jaar:

Woensdag 15 mei van 18.30 uur tot 21.00

Woensdag 4 september van 18.30 uur tot 21.00 uur

Woensdag 6 november van 13.45 uur tot 16.15 uur.

Zoals u kunt zien gaan we in de zomeravonden begin van de avond, en in de wintermaanden na de middag.



Osteoaat

Op woensdag 20 februari hebben we een lezing van Noortje Simons werkzaam bij Initium, praktijk voor osteopathie in Boxmeer. De lezing begint om 19.30 uur in 't Heike, Leeuwerikstraat 68, 5451VD in Mill Deze avond is alleen voor leden van onze RPV.

Osteopathie behoort tot de manuele geneeswijzen. Apparaten of medicijnen komen er niet aan te pas.

Wat is osteopathie?

En wat doet een osteopaat? Is het zinvol om naar een osteopaat te gaan als je reuma hebt? Wat kan osteopathie voor je doen en wat niet?

Een osteopaat ziet het lichaam als 1 geheel, zij weet welke lichaamsweefsels met elkaar in verbinding staan en op welke manier ze elkaar beïnvloeden.

Alles in het lichaam beweegt, van spieren tot bloedvaten, van ingewanden tot botten. Deze beweeglijkheid is nodig om zonder klachten te kunnen functioneren. Een osteopaat werkt alleen met zijn of haar handen, door middel van zachte technieken kan hij de beweeglijkheid van weefsels onderzoeken en zo nodig verbeteren.

Hoe beter alle lichaamsweefsels ten opzichte van elkaar kunnen bewegen, hoe beter de balans in een lichaam is. En hoe beter de balans is, hoe beter je je zult voelen. Leven is bewegen.

Dat weet een reumapatiënt als geen ander.

Naar meer antwoorden op deze vragen over osteopathie, zullen we ingaan tijdens de lezing op 20 februari.

Alle verzekeringen vergoeden osteopathie geheel of gedeeltelijk, dit is afhankelijk hoe u verzekerd bent. Een erkend osteopaat is lid van het Nederlands Register voor Osteopathie (NRO). Osteopaten in de praktijk Initium voldoen aan de eisen die de zorgverzekeraar vraagt. Veel leden hebben w.s. al eens kennis gemaakt met osteopathie, voor een ander is het weer nieuw, dus kom in elk geval eens luisteren, je word er altijd weer wijzer van en misschien is het wel iets voor U..

Wij rekenen op een goede opkomst!

Belangrijke oproep aan alle rolstoelers!

Voor een juiste balans in onze activiteiten zouden we graag inventariseren hoeveel leden afhankelijk zijn van een rolstoel voor vervoer. Wij willen met alle plezier een rolstoelbus of busje laten rijden als we bijvoorbeeld een uitstapje hebben. Wij missen nu vaak de leden die afhankelijk zijn van een rolstoel en zouden dit graag anders zien. Daarbij komt dat we ook extra subsidie aan kunnen vragen bij het Reumafonds indien wij een rolstoelbus of rolstoelbusje in moeten zetten.

Dus bent U afhankelijk van een rolstoel en wilt u ook eens met de vereniging op stap geef dit dan even door aan Liny Vogelzang via liny.vogelzangs@home.nl of via 0485 512398

Wij hopen dat alle rolstoelafhankelijke leden hier gebruik van gaan maken, want ook of wel juist voor U is een dagje op stap ook erg welkom denken wij!



Dagje naar ECR Groot Stokkert in Wapenveld

Groot Stokkert is een geweldig aangepast hotel waar mensen met reuma nog onbezorgd op vakantie kunnen, verder is het tevens een zorghotel en kan men er terecht met het hele gezin, er zijn ook geweldig aangepaste bungalows die van alle gemakken zijn voorzien.

Mariëtte en José hebben een jaartje geleden een weekend daar door mogen brengen en hebben dit als geweldig ervaren.

Groot Stokkert ligt in een schitterende omgeving waar je heerlijk kunt wandelen of fietsen en er ook met de rolstoel of scootmobiel goed aan je trekken komt.

Verder kun je er prima eten en drinken en wordt er elke avond ook iets leuks georganiseerd in de ontspanningsruimte.

U heeft nu de kans om eens met eigen ogen te zien hoe mooi ze het daar voor elkaar hebben en wat zou het toch geweldig zijn als we er met een rolstoelbus naar toe zouden kunnen. We kunnen zelfs zorgen voor een lunchbuffet en aansluitend eventueel een diner, en al kun je nu nog goed vooruit het is zeker de moeite om hier eens een kijkje te gaan nemen.

Daarom willen wij onderstaand programma onder jullie aandacht brengen:

Op zaterdag 25 mei organiseren de patiëntenvereniging N.O. Veluwe en Deventer en omstreken in samenwerking met ECR Groot Stokkert en het Reumafonds voor de tiende keer de Dag van Bewegen.

Deze dag biedt u een mooi programma en duurt van 10.00 uur tot 16.00 uur.

De dag staat in het teken van bewegen voor mensen met een handicap, een infomarkt met alles wat te maken heeft met bewegen en welzijn.

Er zijn o.a. bedrijven met aangepaste, gewone en elektrische fietsen. De stichting 'ik wil fietsen' kan u alles vertellen over alles wat te maken heeft met fietsroutes.

Brommobielen, rolstoelen en andere hulpmiddelen die het bewegen toegankelijk en gemakkelijker maken.

Tevens kan men deelnemen aan een fiets-scootmobielroute die in de prachtige omgeving is uitgezet.

Andere beweegvormen zoals Nordicwalking, bewegen in een aangepast zwembad, oefentherapie en bewegen op muziek komen ook aan bod.

Deze vormen van bewegen kunnen uitgeprobeerd worden onder deskundige begeleiding.

Om bewust te leren lopen en daarmee vallen te voorkomen is een val preventiebaan uitgezet.

Op het gebied van wellness zijn er diverse kramen voor lichaamsverzorging en kan men zich laten masseren door masseurs van het reumafonds.

Verder is er een kraam met allerlei producten uit Israel aanwezig, zijn er enkele zorgwinkels met artikelen die voor mensen met een handicap het leven veraangenamen en is er een infomarkt.

Op het speciaal ingerichte Creatief plein kan men kennismaken en meedoen aan verschillende handvaardigheden die ook voor reumapatiënten geschikt zijn.

Je kunt dit uitstapje ook zien als onze jaarlijkse busreis, want zoals u weet vieren we in september ons 25 jarig jubileum en maken we verder geen busreis meer dit jaar.

Attentie, dit uitstapje gaat alleen door bij voldoende deelname, dus kom op en ga eens mee!

Aanmelden kan tot uiterlijk 15 maart bij mvanerkelens@home.nl of via 0485 470287, na deze datum bepaald het bestuur of het de moeite is om een bus te regelen en kijken we wat de kosten zijn, deze proberen we natuurlijk zo laag mogelijk te houden.

25 jarig jubileum RPV Land van Cuijk

Zoals U inmiddels in de activiteitenkalender hebt kunnen lezen vieren wij op zaterdag 21 september ons 25 jarig jubileum, we hebben besloten dat deze alleen voor onze leden is, dus zonder introduc e.

De uitnodiging hier voor komt in ons infoblad dat eind juni uit komt, en het programma ziet er naar ons idee goed uit.

De jubileumcommissie draait op volle toeren en daarbij is ook u hulp nodig.

Heeft u nog leuke anekdotes, mooie herinneringen, foto's of filmopnames, neem dan voor 1 mei contact op met Monique via mvanerkelens@home.nl of via 0485 470287

Alvast bedankt namens de jubileumcommissie die bestaat uit Peter van Grinsven, Ger Werts, Geertje Strik, Mari ete Reijnen, Ton Onincx, José Kempen en Monique van Erkelens.



Zwemmen bij Fitland

Zoals jullie hebben kunnen merken hebben ze de bubbels niet gemaakt kunnen krijgen in januari. Er is nu voor gekozen om een nieuwe poging te wagen met de carnaval. Daarom is er vanaf carnavalszaterdag 9 februari vanaf 13.30 uur tot en met dinsdag 12 februari geen mogelijkheid tot zwemmen. Fitland zit carnavalsmaandag altijd dicht dus dat is geen nieuws, nu komt daar dus de dinsdag bij en hopen wij dat het bubbelprobleem dan eindelijk is opgelost.

Zijn er verder nog op of aanmerkingen t.a.v. de zwemlessen dan graag een mailtje naar José via kempenloonen@home.nl of via tel. 06 18353157.

Wij hebben elke 3 maanden overleg met Sandra Vloet en Stef v/d lockant van Fitland en alleen daar worden eventuele problemen besproken die bij José zijn gemeld en dus niet in de wandelgangen zoals we af en toe nog merken helaas. Weet ook dat we het niet iedereen naar de zin kunnen maken, wij hebben geen invloed op de aanname van personeel van Fitland, en voor de leden die 2 keer per week zwemmen wil ik vragen de lessen niet met elkaar te willen vergelijken, iedere instructeur doet het op haar of zijn manier en het een past beter bij de een als bij de ander.

Wij zijn blij met de situatie zoals deze nu is en hebben al heel wat bereikt door geregeld bij elkaar te komen. De lessen van 45 minuten worden door het gros van de zwemmers als prettig ervaren en zal ook niet veranderen, de 10 minuten die u zelf in kunt vullen kunt u net zo zinvol maken als u dat zelf wilt, en als dat voor u betekent dat u liever eerder uit het bad gaat dan is dat u keus. Een ander geeft weer de voorkeur aan lekker wat baantjes zwemmen of wat extra oefeningen doen, dus ieder het zijne!

Attentie contactpersonen van de zwemgroepen

Alle 7 contactpersonen hebben als dank voor hun trouwe inzet een mooi streekproducten pakket in ontvangst mogen nemen voor het werk wat ze doen voor de vereniging. Het kijkt wel heel gemakkelijk een lijst bijhouden, maar wij verwachten ook dat ze nieuwe leden opvangen en wegwijs maken, ons door geven als er veranderingen zijn, de lijst elk kwartaal weer keurig bijgewerkt inleveren bij de penningmeester etc. Verder zijn zij ook een belangrijke schakel tussen het bestuur om op of aanmerkingen door te geven over de kwaliteit van het bad, de temperatuur van het water of de inhoud van de zwemlessen. Daar wij dat als bestuur zeer waarderen vonden wij het de hoogste tijd om deze attente vrijwilligers daarvoor eens extra te belonen en gezien de reacties is het letterlijk en figuurlijk goed in de smaak gevallen. Het is jullie gegund!

Zwemmen in 't Hoogkoor in Boxmeer

Vanaf 10 januari kunnen leden uit Boxmeer of omliggende plaatsen er ook voor kiezen om via Fysiotherapie praktijk Maassen uit Boxmeer onder leiding van een fysiotherapeut te gaan zwemmen op donderdagmiddag van 13.00 uur tot 14.00 uur in 't hoogkoor in Boxmeer.

De kosten zijn hoger als bij Fitland, maar het kan u dus ook veel tijd en geld schelen omdat u niet met de auto naar Mill hoeft. Zwemmen in Boxmeer kost € 100,00 per half jaar, en betaald u gewoon aan de RPV Land van Cuijk via de automatische machtiging.

Voor meer info lees onderstaande folder van Maassen.



HYDRO-THERAPIE IN BOXMEER

Sinds 10 januari is de RPV land van Cuijk in samenwerking met advies & bewegingscentrum Maassen begonnen met een uur hydrotherapie op donderdag van 13.00uur-14.00uur. Leden die hiervan gebruik willen maken kunnen zich aanmelden via José Kempen, kempenloonen@home.nl of telefoonnummer 0618353157. Kosten zijn 100,00 per half jaar. Afhankelijk van Uw zorgverzekering krijgt U een tegemoetkoming.

Bij vragen kunt U contact opnemen met de zwemcoördinator van de RPV Land van Cuijk José Kempen.

Zwemmen in Boxmeer



Fysiotherapeutisch Zwemmen in Boxmeer

Gaat van start op donderdag 10 januari 2013 ,
om 13.00 uur
in 't Hoogkoor te Boxmeer



Zwemmen en therapeutisch zwemmen :

Het kan allebei : enerzijds wordt er groepsgewijs
training gegeven en anderzijds kan het zijn dat
individuele begeleiding nodig is .

Alvorens te starten willen wij graag met u bepalen hoe uw conditie is en
wat uw doelen zijn.

Daarom nemen wij graag een intake af ; deze intake duurt een half uur en
vindt plaats in ons Advies & BewegingsCentrum Maassen aan de
Rembrandt van Rijnstraat 3 te Boxmeer.

Kosten voor deelname voor de groepstraining : € 6,-- per keer.

Indien u aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie , worden de kosten
voor de intake en de kosten voor individuele begeleiding door uw
zorgverzekeraar vergoed . Indien er geen medische noodzaak om
individueel begeleid te zwemmen, kunnen wij met u een pakket-afsprak
maken wat betreft de kosten van individuele begeleiding.



Instructie

Instructie wordt gegeven door fysiotherapeuten
van Advies & BewegingsCentrum Maassen.
Afhankelijk van de groepsgrootte en het doel van
het zwemmen zijn er één of meerdere
fysiotherapeuten aanwezig . Zo kan het

zwemmen voldoen aan ieders behoefte .

In iedere sessie zit een opbouw wat betreft de intensiteit van het zwemmen. Er wordt begonnen met een Warming-Up , gevolgd door oefeningen gericht op verbetering van mobiliteit , beweeglijkheid en toename van spierkracht met afsluitend een Cooling-Down , al of niet in een spelvorm.

In het zwembad zijn voldoende hulpmiddelen aanwezig : behulpzaam bij het ontspannen blijven drijven of juist als weerstand bij het bewegen : krachttraining.

Tillift en makkelijke trap zijn natuurlijk aanwezig en zorgen dat iedereen makkelijk in en uit het water kan komen.

Daarnaast is er een beweegbare bodem aanwezig die zorgt dat iedereen makkelijk kan bewegen in water. Wel willen wij graag weten of u kunt zwemmen . U zult begrijpen dat wij mensen die niet kunnen zwemmen extra intensief in de gaten moeten houden.



33 graden: de ideale temperatuur

Het doel van het therapeutisch zwemmen is prettig bewegen , voelen dat je gewrichten makkelijk bewegen en pijn vermeden wordt tijdens dat bewegen . Water maakt dat je je lichter voelt en de temperatuur van 33 graden doet daar nog een schepje bovenop:

spieren worden goed doorbloed en gewrichtsbanden zijn door de warmte rekbaarder en soepeler

Tijdens het zwemmen op donderdagmiddag is de temperatuur van het water van het zwembad in "t Hoogkoor" 33 graden Celsius. Ideaal !



En na het zwemmen is het goed

Na het zwemmen is er de gelegenheid om gezamenlijk een kop koffie te drinken in 't Hoogkoor. Even napraten voordat men weer verder gaat tot de orde van de dag



UITNODIGING ALGEMENE LEDENVERGADERING 2013

Hierbij nodigt het bestuur u uit voor de Algemene Ledenvergadering RPV LvC. Deze zal worden gehouden op:
Woensdag 20 maart 2013, aanvang: 19.30 uur.
Plaats: zaal 't Heike – Leeuwerikstraat 68 te Mill.

AGENDA

1. Opening vergadering 19.30 uur
2. Vaststelling notulen jaarvergadering 2012
3. Mededelingen en ingekomen stukken
4. Jaarverslag RPV LvC 2012 (toelichting VZ Henk Kuppen)
5. Bestuurssamenstelling
 - a. Aftredend: geen
 - b. Voorstellen nieuwe bestuursleden:
 - Monique Erkelens
 - Liny Vogelzangs
 - c. Nieuwe verdeling bestuurstaken
 - d. Oproep voor nieuwe aspirant bestuursleden/vrijwilligers

PAUZE

6. Financieel jaarverslag 2012 en begroting 2013
7. Verslag kascommissie 2012
8. Verkiezing kascommissie 2013
9. Toelichting Actviteitencommissie 2012 en korte toelichting programma 2013
10. Vaststelling Statuten en Huishoudelijk Reglement RPV LvC l.v.m. het wegvallen van Reumabond zijn de Statuten en het HH Reglement hierop aangepast. Beide documenten zijn naar de huidige stand van zaken geactualiseerd. ***
11. Rondvraag
12. Sluiting

*** Ter voorbereiding op agendapunt 10 zijn de Statuten en het HH Reglement op te vragen bij Hennie Bongers (secretaris RPV LvC).
Emailadres: henniebongers@ziggo.nl

Na de vergadering is er de mogelijkheid tot een gezellig samenzijn onder het genot van een hapje en een drankje.

WANDELING CUIJK



Op zaterdag 29 december stond de laatste wandeling van 2012 op de kalender. Om 10.30 stonden we met zes man sterk (waar onder 2 nieuwe gezichten) Het was goed wandelweer en vertrokken vanaf de Valk in Cuijk richting Linden halverwege werd er even een pauze ingelast en konden we even lekker uitwaaien en genieten van een mooi uitzicht op Beers. Na een kleine 10 minuten gingen we via Linden weer richting Cuijk en rond 11.45u waren we weer terug bij het begin punt en hadden we weer een mooie wandeling achter ons gelaten en de extra pondjes van de kerst waren we denk ik ook weer kwijt .Na nog wat na gepraat te hebben onder het genot van een lekker bakkie koffie zocht iedereen zijn vervoermiddel op en ging huiswaarts. Dus mensen een goed voornemen voor 2013 is loop een keertje mee,met of zonder stokken en als jullie dit lezen is de eerste wandeling van 2013 geweest en wel vanaf Fitland in Mill

NIEUWJAARSBORREL



Op woensdag 9 januari was de Nieuwjaarsborrel van de RPV, voor zeven uur kwamen de eerste binnen om elkaar de beste wensen over te brengen voor het nieuwe jaar. Voor iedereen was er een lekker soesje 3 consumpties en de nodige knabbels.Er werd door iedereen flink gebuurt en terug gekeken na het afgelopen jaar,en er werd ook afgevraagd wat hoe het in 2013 zal gaan. Sommige haalde nog oudere herinneringen naar boven dus we kunnen terug kijken naar een gezellige en geslaagde nieuwjaarsbijeenkomst.

BEDANKJE

Hierbij wil ik de RPV bedanken voor de leuke attentie die ik mocht ontvangen bij de Nieuwjaarsborrel voor de hulp die ik doe voor de zwengroep. Ik was zeer verrast met het mooie bord met onder andere streekproducten. Nogmaals bedankt zal het lekker opeten en drinken (een deel is al op)

Gr Marcel van Erkelens

SINTERKLAASAVOND 2012



Op woensdag 21 november was de jaarlijkse sinterklaasavond, Dit jaar was er gekozen voor een kien of wel een bingoavond.

Bij binnenkomst werd men getrakteerd op een kopje koffie of thee met een lekker stuk zelf gemaakte gevulde speculaas of cake en dat smaakte . De avond kon dus niet meer stuk ,nadat de kaarten verkocht waren kon de bingo beginnen. De organisatie had voor mooie prijzen gezorgd met 2 hoofdprijzen. Tussen de bingorondes waren er enkele mooie Sinterklaasgedichten, en konden we van pepernoten en taai taai genieten. Degene die een gedicht hadden gemaakt, kregen een cadeautje en de leden die geen prijs gewonnen hadden kregen een chocoladeletter op het einde van de avond mocht iedereen die een prijs gewonnen had het pakje uitpakken dus het was de hele avond spannend wat je gewonnen had. Tevens werd er nog een gedicht op gedragen voor Ada en Gerrie voor de geweldige ontvangst ieder keer weer als de rpv daar op bezoek is en mochten ze ook een pakje uitpakken.

Organisatie bedankt voor de geslaagde avond

Een gelukkige Winnaar

KERSTMARKT

Dit jaar was er weer eens een busreis naar een Kerstmarkt en wel in Dusseldorf. Aanvankelijk was de bus vol maar op 8 dec. bleek dat we met een kleine 40 personen richting Duitsland gingen.

Dit omdat er zieke waren en er op het laatste moment nog afhaakte wegens het slechte weer (sneeuw en gladheid).

Tussen 10.00u en 11.30u waren we in Dusseldorf, waar we vanaf 11.00u konden genieten van de kerstmarkt. Sommige zaten om 10.30 al op het terras aan de koffie (wie gaat er in de winter nog een terrasje-pikken) op een verwarmd terras. Men kon er van alles kopen, maar duur. Na de warme wijn en worsten en aardappelkoeken op de markt ging men de winkels verkennen waarbij de DURE winkels ook bezocht werden. Toen het drukker en gezelliger werd moesten we helaas weer huiswaarts en bracht Riekie van Boxtel (de chauffeur) ons thuis en konden we terugkijken op een gezellige en een geslaagd dagje kerstmarkt in Dusseldorf

Marcel van Erkelens

KERSTBRUNCH

Op zondag 16 december was er in Zaal de Buurman in Oeffelt de Kerstbrunch. Om 11.30u werd iedereen verwacht en was er voor de zestig aanwezige koffie en thee en was er al meteen stemming in de zaal. Na een woordje van de voorzitter en uitleg van de kok kon het smulfeest beginnen. Men kon o.a. genieten van zondagse-soep, lekker brood salade zalm en warm vlees en ragout en natuurlijk kaas en ander beleg, jam en hagel. Ton zorgde ervoor dat iedereen aan de beurt kwam en dat

er niet voor de tweede keer gelopen werd als nog niet iedereen was geweest. Onder het eten werden er nog een paar mooie kerstgedichten voorgelezen. Toen iedereen zijn buikje vol had was er nog lekkere pudding maar dat kon er nog wel bij.

Na dat iedereen nog wat gedronken had en betaald (2 consumpties van de rpv de rest was op eigenkosten) was iedereen voor 15.00u weer huiswaarts en kan de organisatie terug kijken op een zeer geslaagde en gezellige kerstbrunch.

Organisatie bedankt, een van de SMULPAPEN



Notulen Algemene Ledenvergadering RPV Land van Cuijk.

D.D. 21-03-2012

Aanwezig: 72 leden

Afgemeld: 11 leden

1. Opening : Henk Kuppen, de voorzitter heet eenieder welkom en opent 19.35 uur de Algemene Ledenvergadering.
2. Notulen Algemene Ledenvergadering 2011: er zijn geen opmerkingen verslag is hierbij vastgesteld met dank aan de secretaris (Mariëtte).
3. Mededelingen en ingekomen stukken: er zijn geen ingekomen stukken.

Mededelingen:

- Bestuurswisselingen:
Mariëtte Reijnen neemt het penningmeesterschap over.
Hennie Bongers neemt het secretariaat over.
Mariëtte blijft de ledenlijst bijhouden en ook de eindredactie voor het infoblad.
- Het infoblad heeft een metamorfose ondergaan, met dank aan Lara Bongers.
- De website is verbeterd. Sandra van de Berg is de nieuwe webmaster.
- LOM maakt mogelijk een flits over de RPV Land van Cuijk. Er wordt aan de leden gevraagd of het eventueel aanwezige

filmmateriaal gebruikt mag worden, vanuit de aanwezigen bij de ALV maakt niemand hier bezwaar tegen.

- Situatie penningmeester:

Gedurende het afgelopen jaar is gebleken dat dhr. van Grinsven steken heeft laten vallen. Dit is voor een groot deel te wijten aan zijn persoonlijke situatie vooral door zijn ziekte. Het bestuur neemt hiervoor zijn verantwoording; mogelijk had het bestuur eerder in moeten grijpen, doch bij vragen aan Peter en het aanbod te helpen, gaf deze aan dat hij verder kon. Uiteindelijk hebben we toch het penningmeesterschap moeten terugnemen: Willy en Mariëtte Reijnen hebben hierna orde op zaken gesteld en de meeste zaken zijn dan ook opgelost. Geconstateerd is echter dat we over 2011 geen subsidie van de Reumabond hebben ontvangen. Bij navraag bleek dat de aanvraag wel is ingediend, maar bij navraag dit had bij het Reumafonds aangevraagd moeten worden. Peter heeft mogelijk niet adequaat gereageerd op gevraagde aanvullingen en mogelijk hebben de problemen/onzekerheden tussen Reumabond en Reumafonds hierin een rol gespeeld. Niet alleen Peter, ook het bestuur heeft hierin gefaald. De aanvraag voor 2012 is wel verstuurd en er is goede hoop, dat deze aanvraag wel wordt gehonoreerd.

4. Jaarverslag secretaris: zie bijlage 1

5. Bestuursverkiezing:

Peter van Grinsven treedt af als penningmeester en wordt bedankt voor zijn bestuurlijke taken. Mariëtte Reijnen neemt deze taak over. Hennie Bongers neemt het secretariaat over.

Karolien neemt afscheid van het bestuur en wordt bedankt voor al haar bestuurlijke taken.

6. Financieel verslag: Het financieel verslag wordt gepresenteerd door de penningmeester (Mariëtte).

7. Verslag kascommissie: Janny Janssen en Elly van Boxtel hebben de kasboeken gecontroleerd en goed bevonden, en geven de nieuwe penningmeester een groot compliment.

8. Verkiezing kascommissie 2012. Janny Janssen en Dorethé Vervoort, reserve Jacqueline van Kouwenhoven.

9. Toelichting ontspanningscommissie activiteiten 2012: José van Kempen blikt terug op de activiteiten van 2011. José geeft een korte uiteenzetting van de activiteiten voor 2012 en vraagt de leden om te ondersteunen bij activiteiten. Verder geen opmerkingen. Zie bijlage.

10. Rondvraag:



* Marly van de Ven: kunnen de taakomschrijvingen van de bestuursleden een keer in het infoboekje geplaatst worden zodat de leden weten wat de taak inhoudt en dan eventueel een deel van de taken kunnen overnemen. Mariëtte zorgt ervoor dat deze in het volgende infoboekje geplaatst worden.

* Monique van Erkelens: De vrijdagochtendgroep kan niet op tijd het zwemwater in. Dit is niet bekend bij het bestuur. De zwemcoördinator neemt contact op met Fitland.

?? : Hoe lang gaat het nog duren voordat de verbouwing bij Fitland klaar is?? Nu kan er niet kort bij geparkeerd worden. Helaas kunnen wij als bestuur hier niets aan doen maar de zwemcoördinator neemt contact op met Fitland.

* Ciny van Vonderen is het bekend bij het bestuur of na de verbouwing van Fitland het betaald parkeren wordt. Hiervan is niets bekend bij het bestuur.

* Christien Weerts: geeft een compliment over het nieuwe infoboekje.

* Toos Cornelissen bedankt het bestuur voor het afgelopen jaar.

* Bep Donders en Marijke Vergeest geven aan wel een bingo te willen verzorgen voor de vereniging.

* Geertje en Henk Strik geven aan de fietsroute voor 2012 wel uit te willen zetten.

11. Sluiting: Niets meer aan de orde zijnde sluit de voorzitter om 09.05uur de vergadering.

Voor verslag, Mariëtte Reijnen, secretaris RPV LvC.

JA, DAT PENNETJE.....

Deze keer door diverse omstandigheden een aantal maanden onderweg geweest, het was dus al eerder terechtgekomen bij mij, Ria van den Berg woonachtig in Zeeland en al vanaf 1995 bij deze "club".

Destijds ben ik bij de vereniging gegaan alleen maar voor de hydrotherapie en dat wil ik ook niet graag overslaan.

Sowieso voor de beweging maar evengoed voor de gezelligheid.

Als het even kan en het weer zit mee, fiets ik donderdagmiddags in een half uur naar Mill, een uurtje bewegen in het water, even in de sauna weer opwarmen en daarna weer lekker op de fiets. Fietsen is voor mij een hobby / tijdverdrijf.

Wat me brengt bij mijn andere hobby's.

Graag fröbel ik met stoffen, veel met gebruikte kleding waarvan ik weer iets nieuws maak. Dit begon al op jonge leeftijd, van mijn broers blouses zien te ritselen en voor mijzelf er iets leuks van maken.

Tegenwoordig werk ik meer met tricot, maak er sjaals, cols, omslagdoeken en vestjes van en breng deze weer aan de man (eigenlijk aan de vrouw).

Momenteel ben ik ook een woonplaid van gebreide stukken en een vloerkleed van leer aan het maken.

Ook hou ik erg van lezen. Dit is vroeger bij ons thuis al met de paplepel ingegeven. Elke (kinder) boekenweek kregen we een lijst met boeken om er een aantal aan te strepen die ons mooi leken. En jawel hoor..... op 5 december zaten ze dan "toevallig" in de schoen. En zo ben ik dus ook al vanaf mijn elfde lid van de bibliotheek.

Sinds 2 jaar lees ik ze ook digitaal en ga dus wel met de tijd mee. Met meer dan 5000 boeken op de e-reader en I-pad zit ik nooit zonder leesvoer. Een aanrader voor de leesliefhebbers onder de lezers van dit Buukske, geen zware boeken vasthouden en toch veel boeken bij de hand.

Ja en dan een andere digitale hobby... Wordfeud oftewel scrabbelen. Dit doe ik behalve met wat familie en vrienden ook met 2 zwemmaatjes. Dus donderdags moeten we het er wel eens over hebben in het water. Nu weten jullie (rest van de zwemgroep) dus ook dat we serieuze zaken bespreken in het water.

Er blijft ook nog tijd over, om te boerenbridgen en rikken, tv kijken, collecte van Nierstichting in Zeeland coördineren, collecteren, af en toe oppassen op mijn 2 kleinkinderen, een paar uurtjes per week bij kledingverhuur werken en natuurlijk fietsen en niet te vergeten: ook nog mijn huishouden, wat ik zelf doe.

Al met al, zit ik meestal niet veel stil, ook niet aan te raden met reuma



volgens de artsen.

Mijn naaimachine roept dus ga ik nu weer aan de slag en geef het pennetje door aan Henriëtte .



COLUMN van dokter Harry E. Lieveeld

RA en acupunctuur

U kent RA misschien beter als reumatoïde artritis, reuma of gewrichtsreuma. Bij RA is het gewrichtsslijmvlies ontstoken. De ontsteking ontstaat door een storing in het immuunsysteem van de patiënt.

Wetenschappers kennen de precieze oorzaak van RA nog niet. Ze weten wel dat het immuunsysteem van een RA patiënt, gezond gewrichtsweefsel aanziet voor “vreemd”. Daarom valt diens immuunsysteem het eigen gewrichtsweefsel aan. Dat doet het immuunsysteem door ontstekingscellen te produceren. Met als gevolg: ontstekingen in en beschadigingen van het aangevallen gewricht. Ongeveer 80 % van de RA patiënten heeft antistoffen tegen het eigen lichaam in het bloed. Dit zijn de zogeheten reumafactoren.

Een RA patiënt heeft goede en slechte perioden, perioden dat de ontstekingen meer of minder actief zijn. Een patiënt kan op goede dagen of weken veel meer dan in tijden dat de ontstekingen opvlammen.

De ontstekingen veroorzaken pijn, stijfheid, roodheid, zwellingen en soms onderhuidse knobbels, vaak in en rond de gewrichten. Dat komt doordat het ontstoken slijmvlies het onderliggende bot en het kraakbeen binnengroeit. Zo tast dit ontstoken slijmvlies het bot en het kraakbeen aan. Hierdoor vervormt het gewricht.

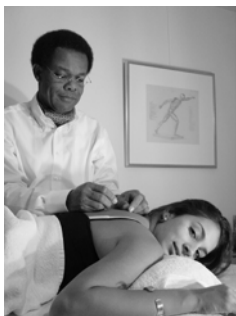
RA is in veel gevallen chronisch en nog niet te genezen. Het doel van reguliere behandelingen is dan ook het bestrijden van de ontstekingen. En het zorgen dat de gewrichten zo goed mogelijk in conditie blijven.

De reguliere behandeling zelf bestaat vaak uit het toedienen van medicijnen. Over de precieze werking van de verschillende medicijnen is helaas nog niet altijd even veel bekend. Verder hebben sommige medicijnen vervelende bijwerkingen. Echter de nuttige effecten kunnen zo belangrijk zijn, dat men deze medicijnen toch gebruikt.

Echter, uit wetenschappelijk onderzoek is inmiddels ook gebleken dat acupunctuur vaak een goede aanvulling kan zijn op reguliere therapieën. Uit verschillende studies naar reumatische aandoeningen blijkt zelfs dat acupunctuur vaak effectiever is dan reguliere behandelingen. En ook nog zonder noemenswaardige bijwerkingen.

U vraagt zich waarschijnlijk af hoe dat kan. Welnu, de westerse wetenschappelijke verklaring van acupunctuur is de volgende. Een ervaren arts- acupuncturist kan het lichaam van een patiënt met minuscule naaldjes, met laser of met zachte elektrische “stroompjes” behandelen. Ikzelf gebruik vaak een combinatie van de verschillende vormen van acupunctuur. Dan beïnvloed je het lichaam zo dat het lichaamseigen pijnstillers aan gaat maken, zogeheten endorfinen. Door endorfinen kunnen pijnen sterk afnemen of vaak zelfs helemaal verdwijnen. Daarnaast stimuleer je het lichaam van de patiënt om lichaamseigen ontstekingsremmers aan te maken, de zogeheten corticosteroïden. Deze stof remt ontstekingen af of laat ze zelfs verdwijnen.

Dikwijls merk ik in mijn praktijk dat patiënten langere tijd klachtenvrij raken, vaak wel één tot anderhalf jaar. Mijn patiënten zijn vooral ook enthousiast door het ontbreken van bijwerkingen. Daarnaast zijn ze meestal verbaasd omdat: “de behandelingen zo ontspannend werken en geen pijn doen”. Een patiënt ligt dan ook op een heerlijk zacht en verwarmd bed terwijl op de achtergrond een rustgevend muziekje klinkt. Veel mensen weten niet dat acupunctuur zo veel goed kan doen bij RA en andere reumatische aandoeningen. Ik vind dat spijtig vanwege de onnodige pijnen die mensen dikwijls lijden. Maar ook omdat acupunctuur vaak gewrichtsschade kan voorkomen.



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

ER IS NIETS AAN DE HAND !

(Gedicht van prof. J. Dequeker, prof. reumatologie U.Z. Pellenberg Leuven)

Er is niets aan de hand en ik voel me nog fris
want ik ben nog zo gezond als een vis
't is alleen da'k wat jicht in mijn knieën krijg,

en het praten gaat soms met een piepend gehijg.
Mijn pols is wat zwak en wat dun wordt mijn bloed
maar ik ben voor mijn leeftijd nog redelijk goed



Die steunzolen onder mijn voeten dat gaat,
anders zou ik niet kunnen lopen op straat.
Soms wordt de slaap me nachten lang niet gegund,
maar ik merk dat je ook wel eens zonder kunt.
Mijn geheugen wordt minder, soms duizelt mijn hoofd,
maar dat valt niet op, geen mens die 't gelooft.
Denk niet dat ik vaak daar in zorg over zit,
want ik ben voor mijn leeftijd nog werkelijk fit.

Ze zeggen dat je de oude dag
als de gouden leeftijd beschouwen mag.
Maar af en toe twijfel ik daar toch wel aan
als ik s'avonds weer moe naar bed ben gegaan
met mijn oren in de la en mijn tanden in een glas
en mijn ogen op de tafel als ik uitgelezen was.
En voor dat ik inslaap bedenk ik me dan:
Zit er nog iets los dat ik wegleggen kan?
Terwijl het mij zo slecht nog niet zit
want ik ben voor mijn leeftijd nog tamelijk fit!

Elke morgen stof ik mijn hersens wat af
en ben blij met de dag dat God me weer gaf.
Dan haal ik de krant en lees na mijn bad
de overlijdensberichten in het ochtendblad.
Als mijn naam er niet in staat, weet ik dat ik nog leef,
het was dus de bedoeling dat ik nog wat bleef.
Ik geloof dat er toch iets heilzaams in zit
want ik ben voor mijn leeftijd nog redelijk fit

Wat is voor dit alles tot slot de moraal
die te leren valt uit dit goedmoedig verhaal?
Voor elk die het ouder zijn glimlachend draagt
als een ander je weer eens "Hoe maakt je het?" vraagt
is het beter te zeggen dat het best met je gaat
dan die lui te vertellen hoe het echt met je staat!!!
Groetjes van een gepensioneerde.



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 5/6 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 rpylandvancuijk@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

