



Inhoud:

Colofon RPV Land van Cuijk.....	2
Voorwoord voorzitter	3
Activiteiten agenda	3
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	4 t/m 6
Jaarreis	6
Jeu de Boules	7
Opbrengst Collecte	7
Bijdrage niet leden bij voorlichting.....	7
Inhalen zwemlessen bij Fitland	8
Column van dokter Harrie E. Lieveld.....	8 t/m 10
Wereld Lupes dag op 10 mei 2014.....	10
Oplossing Puzzel en Mopje.....	11
Niet weggooien	12
Van de Redactie	12

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

Café zaal het Heike,
Leeuwerikstraat 68, 5451VD Mill.
Tel: 0485- 451840





VOORWOORD VAN DE VOORZITTER



Met de winter achter de rug kijken we met verlangen uit naar het voorjaar en zomer. Overigens, de winter was ons wat het weer betreft, goed gezind. Als de weergoden ons ook in het voorjaar en zomer goed van dienst willen zijn kunnen we de nodige uren buiten, in de tuin en/of de natuur doorbrengen. Van wandelen, fietsen en vooral de vakantie kunnen we dan met volle teugen genieten. Daarnaast is het animo om gebruik te maken van de activiteiten, georganiseerd door onze vereniging, mogelijk nog groter dan voorheen.

Het bestuur was ingenomen met de goede opkomst tijdens de Algemene Ledenvergadering op 19 maart j.l. Hieruit blijkt dat de leden belangstelling hebben voor dat wat leeft binnen de vereniging. Uit de jaarverslagen bleek dat er afgelopen jaar het nodige is gebeurd en vooruitkijkend naar de toekomst is er voldoende vertrouwen om verder te gaan met de ingeslagen weg. Jammer dat we afscheid hebben moeten nemen van twee bestuursleden die, door privé omstandigheden helaas moesten afhaken. Wel zullen ze nog meewerken aan de overdracht van hun taken aan de leden die zich beschikbaar hebben gesteld om, met name, de activiteitencommissie te versterken. Al met al, een goede vergadering waar we hebben teruggekeken op een geslaagd afgelopen jaar en met vertrouwen de toekomst tegemoet gaan.

Henk Kuppen.

ACTIVITEITEN AGENDA 2014

Wo 09 apr Bloemschikken voor Pasen om 19.30 uur bij het Heike in Mill.

Zo 27 apr Nordic walking vanaf de kerk in Haps. 10.30 uur

Za 17 mei Nordic walking vanaf de grote parkeerplaats in Plasmolen om 10.30 uur.

Wo 21 mei Zwemmen in Arcen .Van 18.30 tot 21 uur
Opgeven bij Monique .

Za 28 mei? Jaarlijkse reisje



NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Handverzorging.

Op 29 januari hebben 11 dames zich heerlijk de handen laten verzorgen met badjes en cremes en hierover veel uitleg gekregen. Desiree Teunissen , die deze avond verzorgde ,had ook nog veel andere verzorgingsproducten van Mylene meegebracht en had er veel informatie over.
Het was een zeer geslaagde avond.

Ergotherapeutes.

Op 26 februari zijn er 27 personen komen luisteren naar de lezing van Janneke Opsteegh en Jacky Bos , 2 ergotherapeutes van de Maartenskliniek.

Eerst legden ze uit wat ergotherapie eigenlijk is: n.l.

Een paramedisch beroep om de zelfredzaamheid te bevorderen of te behouden en daarbij staan de dagelijkse activiteiten centraal.

De zithouding komt ter sprake en hoe sta je op uit je stoel.

Zij deden het eerst voor en iedereen moest meedoen om 'n keer op te staan , zoals gezegd en voorgedaan was.

Ook de slaaphouding kwam ter sprake en ook hier hadden ze tips voor. Vaak kun je door je houding in bed wat te veranderen , al veel beter slapen , al is dat voor iedere persoon anders.

Het was een heel interessante avond met goede uitleg, waar ieder wel weer zijn voordeel mee kon doen. Ze hadden ook nog stencils bij zich met allerlei tips , die we in ons Buukske zullen plaatsen als ze deze digitaal hebben doorgestuurd.

Zwemmen in Arcen

Op woensdag 19 feb hebben we met 13 personen genoten van een heerlijk middagje zwemmen in warm water.

De volgende datum dat we gaan zwemmen is op woensdag 21-05 van 18.30 tot 21.00

Kosten 10 euro en opgeven bij Monique Tel: 0485 470287 of per mail: mvanerkelens@home.nl

Zorg om 18.15 uur in de hal van het thermaalbad aanwezig te zijn.



Nordic walking

Op zaterdag 22 feb hebben we met 10 personen genoten van een wandeling in de omgeving van Boxmeer.

Op zondag 9 maart hebben we met 8 personen genoten van de mooie natuur van de hatertse vennen bij Overasselt.



Na een wandeling van ongeveer 6 km waren we toe aan een lekker bakje koffie bij restaurant St. Walrick, en na een halfuurtje rust konden we met een voldaan gevoel weer huiswaarts gaan. Heb je zin om een keer te wandelen ga gerust een keer mee met of zonder stokken met een scootmobiel je bent altijd welkom.

Bloemschikken.

Op 9 april gaan we weer bloemschikken voor Pasen en het voorjaar. Dit keer kunnen we niet in 't Heike terecht omdat Ada naar het ziekenhuis moet dus we kijken uit naar de schuur van

Bep Bögels

Cuijkseweg 5

5443PH Haps.

Denk er dus aan om je warm te kleden en breng zelf een bakje of schaalje mee en heb je zelf al leuke takken of groen, dan is dat altijd welkom.

Wij zorgen voor oases en paas versiering.

Er is maar plaats voor 20 personen.

De kosten zijn 2.50 euro per stukje en opgeven kan bij Monique
tel : 0485 470287 of per mail: mvanerkelens@home.nl

JAARREIS

Op woensdag 28 mei gaan we naar Antwerpen.

Wij rijden vanaf Cuijk of Mill naar Baarle Nassau waar we koffie drinken met Kempervlaai. Daarna rijden we naar Antwerpen waar we van ongeveer 12 uur tot 13 uur een rondrit krijgen met de stadstram , waar een gids ons alles over Antwerpen verteld.

Om de prijs van dit reisje nog enigszins betaalbaar te houden hebben we de gezamenlijke lunch laten vallen. U moet dus of zelf een lunch meenemen , of een lekker Belgisch frietje gaan kopen, of ergens een broodje of soep gaan eten.

Na het tramtochtje heb je tot 16.30 uur de tijd om Antwerpen in te gaan.

Ideeën om dan te doen

- OLV Kathedraal
- Rubenshuis
- Of een van de bezienswaardigheden waar we met de tram zijn langsgelopen.
- Een gezellig terras kan ook heel leuk zijn.



Om 16.30 uur rijdt de bus ons naar Casteren waar we om 18 uur een diner krijgen bij restaurant de Kruidenlucht om de dag af te sluiten en daarna rijden we weer terug naar de opstapplaatsen om naar huis te gaan.

Opgeven kan tot 1 mei door betaling van 30 euro voor leden en 50 euro voor niet leden op rekening van de RPV.

Rabo nr. NL17RABO018 05 08 407

Geef wel even aan bij Monique of je in Cuijk of in Mill opstapt.

tel: 0485 470287 of per mail : mvanerkelens@home.nl

De bus is om 8 uur in Cuijk bij het station en rijdt om 8.15 naar Mill waar we om 8.30 uur vertrekken.

Denk eraan: eerst opgeven bij Monique en dan het geld overmaken!! Alleen wanneer de opgave en betaling klopt dan bent U verzekerd van een plekje in de bus!!

De ontspanningscommissie: Ton Monique en Liny

JEU DE BOULES

Op dinsdag 17 juni kunnen we als vereniging weer een balletje gaan gooien op de Jeu de boulesbaan in Vianen om 19.00uur, Koebaksestraat (naast de tennisvereniging).

Kom gezellig en sportief meedoen, na de partijen staat er een heerlijk kopje koffie of thee klaar met een lekker stukje gebak.

We zullen zien wie er dit jaar met de eerst prijs gaat lopen en wie de poedelprijs verdient.

De kosten voor deze avond zijn €3,00 p.p.

Opgeven bij Monique van Erkelens

tel 0485 470278 of mvanerkelens@home.nl

Opgeven tot 1 juni!



OPBRENGST COLLECTE

Vianen 2014: €437,28

Wij bedanken de collectanten en de gulle gevers voor dit mooie bedrag!

BIJDRAGE NIET LEDEN BIJ VOORLICHTING, GEORGANISEERD DOOR R.P.V.

- Voorlichting- en informatiebijeenkomsten, georganiseerd door R.P.V. Land van Cuijk zijn voor leden gratis.
- Niet leden betalen €2.50. Zij kunnen, net als de leden, deelnemen aan de discussie, c.q. inhoudelijke vragen stellen aan de inleiders en/of bestuursleden.
- Bij binnenkomst zal door één van de bestuursleden, indien de persoon niet wordt herkend als lid, gevraagd worden of de persoon lid is. Bij ontkenning wordt €2.50 gevraagd.
- Ook de aanwezige niet leden ontvangen, net als de leden, de door de vereniging aangeboden consumptie(s).
- Aanwezige niet leden kunnen ter plaatse aangeven lid te worden. De gevraagde €2.50 wordt dan kwijtgescholden.

Bij aankondiging van bedoelde bijeenkomst(en) wordt via verenigingsblad, mail of media vermeld dat van niet leden een bijdrage van €2.50 wordt gevraagd.

INHALEN ZWEMLESSEN (BEWEGEN IN WARM WATER) BIJ FITLAND

Zoals bekend zijn de deelnemers aan de zwemlessen ingedeeld in groepen. Dit om een evenredige verdeling in bezetting van de groepen te krijgen. Hierdoor hebben de deelnemers voldoende ruimte in het bad om de oefeningen uit te voeren. Toch hebben we de vraag gekregen van deelnemers om, bij verhindering tijdens hun les deel te kunnen nemen aan andere lesuren. In geval van overmacht, denk bijvoorbeeld aan personen met wisselende werktijden of ploegenwerk, willen we daaraan meewerken. Doch alleen **na uitdrukkelijke toestemming** van de zwemcoördinator (Monique van Erkelens, tel. 0485-470287). Deze zal dan de groepscoördinator van de betreffende groep informeren en de naam van de persoon doorgeven. De groepscoördinator zal de naam toevoegen aan de deelnemerslijst van dat lesuur (noodzakelijk voor betalingen aan Fitland).

Zonder toestemming vooraf is wisselingen tussen zwemgroepen niet toegestaan.

De zwemlessen bij Fitland zijn vastgelegd op:

Maandagmiddag	12.45 – 13.45 uur
Dinsdagmiddag	13.30 - 14.30 uur
Dinsdagavond	18.00 – 19.00 uur
Donderdagmiddag	12.45 – 13.45 uur 13.45 – 14.45 uur
Vrijdagmorgen	11.00 – 12.00 uur
Vrijdagmiddag	14.45 – 15.45 uur

COLUMN VAN DOKTER HARRY E. LIEVELD

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.

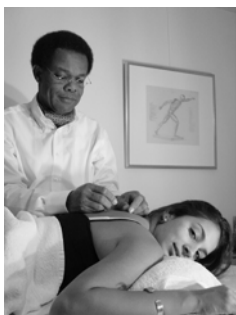
Echter, uit wetenschappelijk onderzoek is inmiddels ook gebleken dat acupunctuur vaak een goede aanvulling kan zijn op reguliere therapieën. Uit verschillende studies naar reumatische aandoeningen blijkt zelfs dat acupunctuur vaak effectiever is dan reguliere behandelingen. En ook nog zonder noemenswaardige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



Dokter Lieveld is arts voor medische acupunctuur en orthomanuele technieken. Acupunctuur is vaak heel effectief bij chronische aandoeningen als reumatoïde artritis, artrose en fibromyalgie. www.acupunctuur-lieveld.nl
Bel gerust voor advies: 040- 2837612

WERELD LUPUS DAG OP 10 MEI 2014

Aanstaande Wereld Lupus Dag, zaterdag 10 mei 2014, organiseert Lupus Nederland samen met de NVLE een groot congres voor mensen met lupus erythematosus en het antifosfolipidensyndroom. Zeven toonaangevende sprekers delen op deze dag hun kennis en laatste inzichten op het gebied van lupus en APS. Daarnaast wordt de LUPUS award uitgereikt aan een specialist of onderzoeker die een belangrijke bijdrage heeft geleverd aan onderzoek naar deze ziekten. Dankzij de hulp van verschillende specialisten belooft deze dag een groot succes te worden.

Voor volledig programma zie onderstaande link

<http://www.lupusnederland.nl/nieuws/congresvoormensenmetlupusopwereldlupusdag.html>

SUDOKU

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

Oplossing in de volgende editie van Ons Buukske

OPLOSSING PUZZEL

Oplossing Sudoku (febr - mrt)

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

MOPJE

De Boodschappen

Meneer, zegt Oscar tegen zijn baas, zou ik morgenmiddag vrij kunnen nemen om samen met mijn vrouw boodschappen te doen? Ik vrees van niet, zegt de baas, het is nu veel te druk op de zaak. Dank u wel, antwoord Oscar, Ik wist dat ik op u kon rekenen.

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 13/14 2014 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