

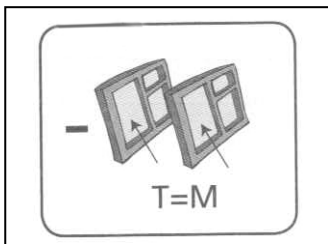


Inhoud:

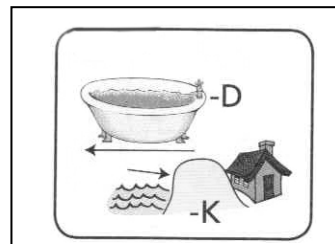
Colofon RPV Land van Cuijk.....	2
Voorwoord voorzitter.....	3
Activiteiten agenda	3
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	4/5
Oplossing Plaatjes Puzzel	5
Aankondiging lezing.....	6
Boswellia Positieve werking bij Artrose	7/8
Sinterklaas 2014	8
Wandeling Beugen.....	9
Singelloop tegen Reuma.....	9
Even voorstellen	10
Wakker geschud.....	10/11
Kerst workshop	11
Niet weggooien	12
Van de Redactie	12

PLAATJES PUZZEL

1



2



Colofon RPV Land van Cuijk

Inschrijving Kamer van Koophandel: 40218859
IBAN nummer NL17RABO0180508407
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, vice voorzitter

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

Aspirant bestuurslid

Mevrouw. J. (Jolanda) van Wely
Telefoon: 0485-215182
E-mail: jolandavanwely@home.nl

Aspirant bestuurslid, ontspanningscommissie

Mevrouw P.M.F. (Francine) Verhoeven
Telefoon: 0485-385756
E-mail: francine.verhoeven@gmail.com

Aspirant bestuurslid

De Heer P. (Peter) van Heeswijk
Telefoon: 0485-322363
E-mail: peter.vanheeswijk@online.nl

Café zaal het Heike,

Leeuwerikstraat 68, 5451VD Mill.
Tel: 0485- 451840





VOORWOORD VAN DE VOORZITTER



Wie verre reizen maakt kan veel vertellen, zo zegt het spreekwoord. Vooral de vakantie-reizen leveren veel verhalen op over de ervaringen die men heeft opgedaan. Hiervoor is het gelukkig niet altijd nodig verre reizen te maken. Ook met kortere uitstapjes, zelfs in de nabije omgeving kan men het nodige vakantieplezier opdoen. Het bestuur hoopt dat jullie met plezier kunnen terugkijken op deze periode.

In de afgelopen tijd heeft het bestuur, en met name de activiteitencommissie niet stilgezeten. De afspraken voor de diverse activiteiten in het najaar zijn verder afgerond. Als eerste is de fietstocht voor 28 september verder uitgewerkt (nu jullie dit lezen, reeds verreden). Een goed uitgezette tocht door een erg mooi gebied. Indien je niet in de gelegenheid bent geweest is op die dag mee te fietsen kun je de beschrijving opvragen bij ondergetekende. Je kan hem dan op eigen gelegenheid alsnog fietsen.

De activiteitencommissie heeft ook reeds het programma voor het volgend jaar reeds in concept gereed. De activiteiten en onderwerpen zijn veelzijdig waardoor ieder kan kiezen waar je kan en wil deelnemen. We hopen op een goede opkomst, mede als waardering voor het vele werk. Jammer genoeg kunnen we nog geen resultaten melden betreffende de onderhandelingen met de zorgverzekeringen betreffende de vergoedingen voor fysiotherapie (bewegen in extra warm water). We houden u op de hoogte.

Henk Kuppen.

.ACTIVITEITEN AGENDA 2014

- | | | |
|----|--------|---|
| Wo | 8 okt | Schilderen bij Dubbelbont aanvang 19.30 uur (kan niet meer voor worden opgegeven) |
| Za | 18 okt | Wandelen in Cuijk vanaf de Valk 10.30 uur |
| Wo | 12 nov | Lezing verzorgt door Toon van Helmond (Psycholoog) van St.Maartenskliniek over het omgaan met Reuma |
| Zo | 16 nov | Wandelen in Langenboom. Parkeerplaats Fanzantstraat vertrek 10.30 uur |
| Wo | 19 nov | Zwemmen in Arcen Aanvang 13.45 uur (op tijd aanwezig zijn) |
| Wo | 26 nov | Sinterklaas taart bakken in Oeffelt Aanvang 19.00 uur |
| Wo | 10 dec | Kerst workshop |
| Za | 13 dec | Wandelen in Gassel vertrek 10.30 uur. Let op datum is veranderd |



NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Zwemmen in Arcen

Wo. 19 nov. Gaan we zwemmen in Arcen van 13.45 tot 16.15
Opgave bij mvanerkelens@home.nl of telefoon nr. 0485470287

Wandelen:

Op zondag 10 augustus was het wandelen in St. Hubert, helaas waren er maar 2 personen maar omdat het regende kozen zij ervoor lekker naar huis te gaan en is er niet gelopen.

Op zaterdag 13 september was het wandelen vanaf De Sluis in Sambeek, helaas stond tijd en vertrekpunt niet vermeld in ons infoblad en op de site waarvoor onze welgemeende excuses. Hierdoor heeft Huub uit Vierlingsbeek helaas deze mooie wandeling moeten missen. Hij was wel die richting uit gefietst maar net een paar minuutjes te laat daar zodat het groepje van 3 wat er wel was al vertrokken was.

Vanaf nu zal er extra aandacht voor zijn dat tijd en vertrekpunt voor eenieder duidelijk is.

We gaan weer wandelen op **Zaterdag 18 oktober** om 10.30 uur vanaf Hotel De Valk aan de Raamweg in Cuijk, op **zondag 16 november** om 10.30 uur vanaf De Kuilen in Langenboom, vertrek vanaf parkeerplaats aan de Fazantstraat, dit is als je uit de richting Mill komt en de bebouwde kom in rijd de 1^{ste} straat rechts. Onze laatste wandeling in 2014 is op **zaterdag 13 december** om 10.30 uur vanaf de kerk in Gassel.

Voor **2015** heeft Monique elke 3 weken een wandeling gepland, vertrek is altijd **klokslag 10.30 uur**, te laat is pech gehad, aanmelden hoeft niet, gewoon gezellig wandelen met de mensen die er zijn, soms zijn dit er 2, maar soms ook 12. 1 consumptie per persoon mag met rekening gedeclareerd worden bij de penningmeester. **Kom op mensen, bewegen is goed voor ons! We lopen zo dat ieder in zijn eigen tempo kan lopen en indien nodig wachten we even op elkaar.**

Mededeling:

De congresdag van 12 oktober i.v.m. World Arthritis Day in de Radboud komt te vervallen, er is gekozen voor een ochtend voor mensen met sclerodermie en die krijgen hier persoonlijk bericht over.

Helaas kunnen wij aan deze beslissing niets veranderen.

Lezing Psycholoog Toon van Helmond i.v.m. week chronisch zieken:

Op woensdag 12 november om 19.30 uur zal een psycholoog van de Maartenskliniek Dhr. Toon van Helmond een lezing geven in zaal 't Heike, Leeuwerikstraat 68, 5451VD in Mill.

Hij zal o.a. ingaan op acceptatie van reuma, en reuma in het gezin. Verder kunt u natuurlijk alle vragen aan hem stellen die voor u belangrijk zijn.

Neem deze avond je partner mee!!

Deze avond is voor leden en niet-leden. Niet-leden betalen bij binnenkomst € 3,00 en krijgen daarvoor 2 consumpties.

Hopen jullie in grote getale te mogen begroeten.

Sieraden workshop

Op woensdag 17 september was de eerste activiteit na de grote vakantie. Er hadden in totaal 22 dames aan de workshop sieraden maken deelgenomen. Na uitleg van Sandra (De Passand) gingen de dames aan de slag. Iedereen ging tevreden met een eigen gemaakt sieraad naar huis. Reacties waren dat dit voor herhaling vatbaar is. Ada onze gastvrouw zorgde weer geweldig goed voor haar gasten. Lekker kopje koffie of thee voor en wat fris tijdens de workshop.

Groetjes, Francine.

Workshop bij Dubbelbont

Op woensdag 8 oktober gaan 14 leden de uitdaging aan om een eigen creatie op doek te zetten doormiddel van spatten, gooien, knoeien en mikken van verf. Spannend en ontspannend!!

Voor diegenen die deelnemen is hier het adres.

Waar: Dubbelbont

Adres; Dorpstraat 16, 5845 AA, Ledeacker (naast Fixet)

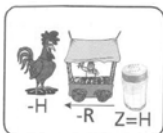
Aanvang: 19.30 u.

Graag tot ziens bij Dubbelbont.

OPLOSSING PUZZEL AUGUSTUS – SEPTEMBER

Plaatje 1: Aanmaakhout

Plaatje 2: Aasje



Aankondiging



Voorlichtingsbijeenkomst

Ontwikkelingen rond ARTROSE

Het thema Artrose is weer volop in beweging en op dit moment lopen diverse nieuwe onderzoeken. Er zijn echter ook nieuwe ontwikkelingen te melden over o.a. de behandeling van Artrose.



Daarom vinden wij het zinvol om u over al deze zaken te informeren.

De Reumapatiëntenvereniging 's-Hertogenbosch e.o. organiseert dan ook een voorlichtingsbijeenkomst over dit thema met deskundige sprekers.

Datum: woensdagavond 3 december 2014

Tijd: 19.00 (tot ca. 21.00 u)

Locatie: Sociaal Cultureel Centrum PERRON-3 (theaterzaal),
Hoff van Hollandlaan 1, Rosmalen

Toegang: openbaar toegankelijk en vrij entree.

Medewerking verlenen:

- Drs. M.A.W. Geurts,
reumatoloog Jeroen Bosch Ziekenhuis te 's-Hertogenbosch
- Drs. A.J. Smerk,
voormalig onderzoeker Reumacentrum Sint Maartenskliniek te Nijmegen

Wij zien u graag op 3 december a.s., dus noteer in uw agenda!

Bovendien kunt u zich bij deze bijeenkomst aanmelden als lid van onze RPV. Wij kunnen u dan als welkomstgeschenk een prachtig boek over Artrose (Zorgboek Artrose) aanbieden..... geheel gratis!

Info:

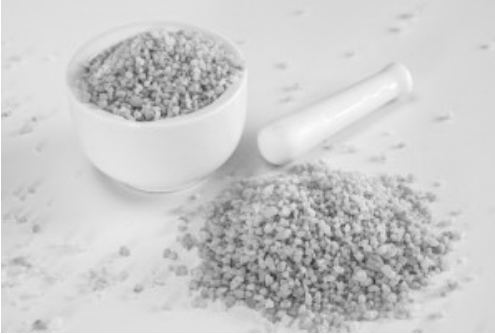
Gerrit van der Zalm

tel: 0411 – 607 193

e-mail: gvdzalm@kpnplanet.nl

website: www.rpv-denbosch.nl

BOSWELLIA POSITIEVE WERKING BIJ ARTROSE



Er komen steeds meer wetenschappelijke studies beschikbaar, die een positieve werking laten zien van *Boswellia serrata* bij artrose en artritis. Dit is een boom die groeit in heuvelachtige gebieden in India. Door in de bast te kerven, komt er een sap vrij dat bestaat uit gomhars en olie. Na ongeveer

drie weken vormt dit sap zich om in korrels, die dan geogst kunnen worden. Dit wordt toegepast in een plantaardig preparaten uit de ayurvedische geneeskunde. Dit is een hindoeïstische gezondheidsleer die duizenden jaren geleden in India is ontstaan. De actieve bestanddelen in de gomharskorrels hebben dezelfde werking als corticoïden. *Boswellia serrata* beschikt dus over sterke ontstekingsremmende eigenschappen. In India is het dan ook een basisingrediënt in natuurlijke medicijnen om ontstekingen in de gewrichten te bestrijden.

Boswelliazuur

Het werkzame bestanddeel in de gomharskorrels van *Boswellia serrata* is boswelliazuur. Deze substantie remt de productie van leucotriënen door het enzym 5-lipoxygenase in het lichaam [1]. Deze leucotriënen worden verantwoordelijk gehouden voor het aanwakkeren en in stand houden van ontstekingsprocessen.

In 2008 wees nieuw onderzoek uit, dat *Boswellia serrata* ook de activiteit van COX-1 en in mindere mate van COX-2 vermindert [2]. COX is een groep van enzymen die betrokken zijn bij de synthese van prostaglandines, die ook betrokken zijn bij ontstekingsprocessen.

In de studies zijn tot op heden nog nauwelijks serieuze bijwerkingen van het gebruik van *Boswellia serrata* vastgesteld. Sommige patiënten hebben melding gemaakt van milde maagdarmlachten, zoals zuurbranden, misselijkheid en diarree [3] [4]

Nog meer studies

Zoals reeds eerder opgemerkt, er wordt steeds meer onderzoek uitgevoerd naar de werking van *Boswellia serrata* bij gewrichtsontstekingen. Twee daarvan bekijken we in dit artikel nader.

In een dubbelblinde, gerandomiseerde en placebogecontroleerde klinische studie is de werkzaamheid van *Boswellia serrata* onderzocht bij patiënten

met knie-artrose. Gedurende 30 dagen kreeg de helft van een groep van de 60 personen een preparaat met 100 mg Boswellia serrata. De overige deelnemers kregen een placebo (nepmiddel). Al na vijf dagen verbeterden de pijnscores en mobiliteit bij de patiënten uit de Boswellia-groep. De onderzoekers concludeerden, dat het dan ook dat Boswellia serrata een veilig en natuurlijk alternatief in de behandeling van artrose [5]. De Amerikaanse onderzoeker H.P Ammon heeft meerdere studies uitgevoerd naar de werking van Boswellia serrata op ontstekingsprocessen in de gewrichten. Uit klinische studies blijkt volgens hem, dat dit gomhars werkzaam kan zijn bij sommige auto-immuunziektes, zoals artritis. De werkingsmechanisme van boswelliazuur verschilt van die van NSAID's, waarvan het gebruik gepaard kan gaan met ernstige bijwerkingen. Anders dan NSAID's is de werking van boswelliazuur gerelateerd aan componenten van het immuunsysteem, zoals het remmen van 5-lipoxygenase. Ook stelt hij dat de bijwerkingen van Boswellia serrata niet ernstig zijn in vergelijking met NSAID's [6].

SINTERKLAAS 2014

Met het hele gedoe rondom deze man,
maken wij er dit jaar voor U iets anders van.

Samen met U aan de slag in een bakkerij,
daar zetten we dit jaar de pakjes voor opzij,
samen met hele bijzondere mensen,

komen wij toe aan al U wensen,
Er wordt een lekkere speculaastaart gemaakt,
die met pakjesavond nog heel lekker smaakt.

Om in de kosten te voorzien,
kost het u een briefje van 10,
woensdag 26 november is de dag,

die U dan niet vergeten mag,
om 19.00uur mag U naar binnen,
dan kunnen we snel beginnen,

Kerkstraat Zuid 18 in Oeffelt is de straat,
waar U achterom naar binnen gaat,

opgeven vóór 14november bij Francine per mail of telefoon,
francine.verhoeven@gmail.com of draai 0485-385756 gewoon,

Het geld maakt U over op rekening NL17RABO0180508407 per bank,
daarvoor zeggen wij U hartelijk dank.

De activiteitencommissie

WANDELING BEUGEN

Op zaterdag 26 juli was er weer een wandeling in Beugen,voor half elf was iedereen aanwezig,na wat overleg ging het deze keer in de richting van de Vilt waar we genoten van de stilte en van de mooie natuur. Na het passeren van de Vilt ging het richting van de provinciale weg die we overstaken ,en de weg vervolgde door de Maasheggen,om zo weer na ongeveer een uur in Beugen aan te komen voor een lekkere bak koffie bij het Raadhuis ,maar helaas was deze nog dicht en moesten we naar de burens van de cafetaria,waar de koffie ook goed smaakte .en met z,n negende kunnen we terug kijken naar weer een geslaagde wandeling,en ons op maken voor de wandeling in St Hubert vanaf Erica .Maar helaas op zondag 10 aug waren we jammer genoeg maar met twee personen en hebben maar besloten om niet te wandelen en weer rustig naar Mill terug te fietsen en thuis een kop koffie te drinken ,en hopen dat de volgende wandeling meer mensen aanwezig zullen zijn

Gr Marcel van Erkelens

SINGELLOOP TEGEN REUMA

Voor wie loop jij?



Op zondag 28 september wordt voor de tweede keer de Singelloop tegen reuma gehouden in Utrecht. Het thema dit jaar is: 'Voor wie loop jij?'. Dit thema is gekozen omdat het voor veel mensen met reuma niet vanzelfsprekend is om

(intensief) te bewegen. Iedereen die dat wel kan en voor zichzelf of voor iemand met reuma wil lopen, roepen we op om mee te doen aan de Singelloop tegen reuma. Mensen die zelf niet kunnen deelnemen, roepen we op om iemand te vinden die voor hen loopt. Zo gaat er nog meer geld naar reumaonderzoek!

Jan, Malou en Bram Jacobs uit Boxmeer, partner,dochter en zoon van Rieky Jacobs lopen dit jaar mee! Wij wensen erg veel succes!!!
Bestuur RPV Land van Cuijk

EVEN VOORSTELLEN

Beste leden van RPV Land van Cuijk,
Bij deze wil ik mij voorstellen omdat ik sinds enkele maanden aspirant bestuurslid ben en in die functie lid ben van de ontspanningscommissie. Ik ben Peter van Heeswijk, 55 jaar, woonachtig in Vianen, al bijna 30 jaar getrouwd en vader van een tweeling van 19 jaar oud. Sinds ruim 3 jaar ben ik lid van de RPV en nu dus ook lid van de ontspanningscommissie. Samen met de andere dames van die commissie hoop ik mijn steentje bij te kunnen dragen voor het organiseren van de diverse activiteiten. Zelf heb ik er veel zin in evenals de andere commissie leden en niet te vergeten ons bestuur. Ik hoop dat veel leden aan de diverse activiteiten deel zullen nemen die ik dan ook graag wil ontmoeten voor een gezellige babbel, (die babbel lukt na het zwemmen op vrijdag morgen heel goed). Voor op- of aanmerkingen en andere ideeën sta ik uiteraard open. Wie weet tot ziens.

Vriendelijke groet, Peter

WAKKER GESCHUD

Op zoek naar genezing bewandelde ik veel paden. Ik reisde stad en land af. Bezocht artsen, professoren, specialisten. Ze schreven mij karrevrachten met pillen voor maar een echte oplossing hadden ze niet. Met mijn reuma onder de arm, trok ik dapper verder de wereld in. Vastbesloten om genezing te vinden. Ik bezocht vervolgens helderzienden, sjamanen, koffiedikkijkers, kruidenvrouwtjes, tongstaarders, urine drinkende oude mannetjes, kerken en kapelletjes in alle hoeken en gaten van steden en dropen, en dacht ook heil te halen bij insecten-vretende-volksstammen. Maar helaas. Niemand bracht mijn soelaas.

Na plus tien jaar zoeken ontdekte ik uiteindelijk iets heel moois. Ondanks de dagelijkse pijn en toenemende beperkingen, stond ik nog steeds overeind. In wezen was er niets veel veranderd in mijn leven. Ik was nog ik! Mijn gezin was nog compleet. Mijn man hield nog van mij. Ik kon nog steeds iedere morgen lachen als de honden mij bijna omver sprongen. Ik genoot nog steeds van reizen. Mijn vriendinnen waren er nog altijd voor mij.

In wezen was de reuma slechts een onderdeel in mijn leven. Geen hoofdzaak! Hoewel ik mijn baan kwijt was geraakt en hoewel ik veel

dingen niet meer kon, was ik blijkbaar in staat geweest door te leven! Ik had de reuma als vriend in mijn leven toegelaten en niet als vijand weg gejaagd.

Die flexibiliteit zit in ieder mens, leerde ik al vroeg. Ik trainde mijn geest door te dagdromen en de ellende van de dag te vergeten. Ik zong op mijn fietsje als er donkere wolken boven mijn leventje hingen. Met je gezicht naar de toekomst en je rug naar het verleden: een gezegde dat precies uitdrukt wat je taak in het leven kan zijn.

Soms moeten we even wakker geschud worden en gedwongen worden van een afstandje naar ons leven te kijken. Dan zien we dat we gewoon nog overeind staan en dat we stiekem eigenlijk best wel, gelukkig zijn...



Lillianne Nuijten van den Broek

Lielvandenbroek@gmail.com

KERST WORKSHOP

Op woensdag 10 december gaan we ons voorbereiden op de komende feestdagen. We gaan het huis gezellig maken en daar past dan ook een mooi bloemstuk bij. Onder begeleiding van Corrie Schildering gaan we een mooi kerststuk maken. Voor materiaal wordt gezorgd. Je hoeft alleen een mesje/ snoeitangetje en een draadtangetje mee te nemen.

Waar: Café zaal Het Heike, Leeuwerikstraat 68 Mill, Tel: 0485-451840

Tijd: 19.30 u.

Meld je aan voor 10 november bij francine.verhoeven@gmail.com of Tel: 0485-385756.

Kosten zijn €30,00, voor leden €20,00.

Om deel te kunnen nemen aan de workshop moeten de kosten voor 14 november Op Rabobank-rekening nr. NL17rabo018.05.08.407 o.v.v. kerststuk zijn overgeboekt.

Namens de ontspanningscommissie wensen we iedereen alvast een mooie en gezellige voorbereiding op de feestdagen.

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 39/40 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