

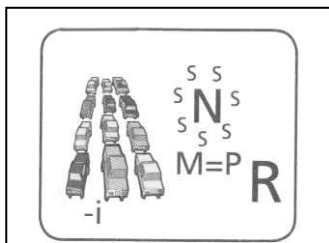


Inhoud:

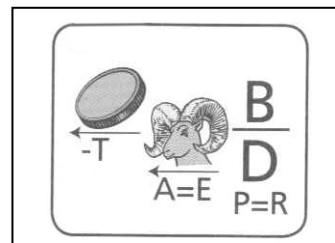
Colofon RPV Land van Cuijk.....	2
Voorwoord voorzitter	3
Activiteitenplanning 2015	3/4
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	4 t/m 6
Kerstworkshop (verslag)	6
Kussensloop	7/8
Mijn laatste bijdrage als bestuurslid.....	8/9
Persbericht Home & Health Service	10
Thema avond Mindfulness	11
Berichtje vanuit de penningmeester	11
Hepatitis B vaccinatie bij Reumatoïde Artritis	12/13
Wandelen vanuit Vianen	13/14
Middagactiviteit pasen.....	14
Column van Dokter Harry E. Lieveld	14/15
De winter is gearriveerd	15/16
Uitnodiging Algemene Ledenvergadering.....	17
Notule Algemene leden vergadering 2014	18 t/m 21
Dinsdagavond.....	21 t/m 23
Oplossing Plaatjes puzzel	23
Niet weggooien	24
Van de Redactie	24

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



Gebruikelijk worden aan het begin van een nieuw jaar vele goede wensen uitgewisseld, al dan niet onder het genot van een hapje of drankje. Een uitstekend verzorgde, en druk bezochte brunch was een bij uitstek geschikte gelegenheid voor onze leden om elkaar alle goeds te wensen. Een goed begin van het jaar 2015 waarin ons, hopelijk vele goede dingen te wachten staan. Dank aan de activiteitencommissie die deze bijeenkomst heeft georganiseerd en ook reeds een veel omvattend jaarplan gereed heeft. Via ons Infoblad en de site www.rpvlandvancuijk.nl zullen we u hiervan op de hoogte houden. Het bestuur en de activiteitencommissie hopen u in grote getale te mogen begroeten bij de activiteiten. Tenslotte doen ze het voor jullie.

Om deze bijeenkomsten te bekostigen en de eigen bijdrage zo laag mogelijk te houden ontvangen we gelukkig subsidie van het Reumafonds. Als tegenprestatie vraagt het Reumafonds onze hulp bij de jaarlijkse collecte. De middelen die het Reumafonds ter beschikking stelt, o.a. voor onderzoek en behandelwijze van Reuma en ondersteuning van Reuma Patiënten Verenigingen worden voornamelijk verkregen uit deze collecte. Daarom de dringende vraag aan onze leden: **Help bij de collecte**. Als je zelf niet in de gelegenheid bent om de collecte te lopen vraag dan eens aan een gezins- of familielid om hierin bij te springen. Ook burens, vrienden of bekenden zijn mogelijk wel in staat om voor jullie “waar te nemen”. Aanmelden voor dit goede doel is mogelijk bij onze bestuursleden. Bij voorbaat dank, namens Reumafonds en onze R.P.V.

Wist u dat het blad Maartensmagazine bestaat? Dit blad, een gratis uitgave van Sint Maartenskliniek verschijnt vier keer per jaar, bevat nieuws en actuele ontwikkelingen binnen de Sint Maartenskliniek. Een gratis abonnement hiervoor kunt u aanvragen via www.maartenskliniek.nl/mm.

Tot slot wens ik u allen een voorspoedig 2015. Het bestuur en vooral de activiteitencommissie zal er alles aan doen om er een geslaagd verenigingsjaar van te maken.

Henk Kuppen.

ACTIVITEITENPLANNING 2015

Op verzoek van leden zijn er ook enkele middagactiviteiten opgenomen in dit programma, niet iedereen heeft in de avonden nog de energie om naar een activiteit te gaan vandaar!

Verdere uitleg van activiteiten kunt u vinden verderop in ons infoblad of op de site.

Ma	9 feb	Zwemmen in Arcen. 13.45 uur tot 16.15 uur
Za	21 feb	Wandelen vanaf de Markt in Boxmeer. 10.30 uur
Wo	25 feb	Thema avond Mindfulness in 't Heike in Mill. 19.30 uur
Zo	8 mrt	Wandelen vanaf restaurant St. Walrick in Overasselt. (parkeren in bos erachter). 10.30 uur

Wo	11 mrt	Algemene Ledenvergadering in 't Heike in Mill. 19.30 uur Annullend lezing door Janneke Wijma (zie info verderop)
Wo	18 mrt	Zwemmen in Arcen. 13.45 uur tot 16.15 uur
Wo	25 mrt	middagactiviteit om 14.00 uur Paasbingo in 't Heike in Mill.
Za	4 apr	Wandelen vanaf Fitland in Mill. 10.30 uur
Wo	15 apr	Thema avond (Yoga!) bij 't Heike in Mill 19.30 uur
Zo	26 apr	Wandelen vanaf de kerk in Haps. 10.30 uur
Wo	6 mei	Middagactiviteit Jeu de Boules in Vianen 14.00 uur
Za	16 mei	Wandelen vanaf de grote parkeerplaats midden in Plasmolen. 10.30 uur
Wo	20 mei	Dagtocht naar Breifabriek Marciënne met aspergemenue en bezoek aan aspergemuseum De Locht in Melderslo. Vertrek rond 9.00 uur bij NS station in Cuijk, thuis rond 19.30 uur.
Zo	31 mei	Wandelen vanaf de kerk in centrum van Gennep. 10.30 uur
Zo	14 jun	Fietsdag, vertrek rond 11.00 uur.
Za	20 jun	Wandelen vanaf de kerk in Beers. 10.30 uur

De jaarlijkse busreis staat dit jaar gepland op woensdag 2 september.
De planning voor de 2^{de} helft van 2015 komt in maart in ons infoblad, sommige
dingen zijn niet zo vroeg vooruit te plannen vandaar deze keuze om het in 2
stappen te presenteren.

Zijn er op of aanmerkingen of heeft u een goed idee voor een activiteit dan horen
we dit graag.

Namens de ontspanningscommissie.

NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Zwemmen in Arcen

Op maandag 9 feb en woensdag 18 maart gaan we weer zwemmen van 13.45uur
tot 16.15uur. Zorg dat je op tijd aanwezig bent, ook niet leden
zijn van harte welkom. Kosten 10 euro en opgeven bij Monique Tel. 0485 470287
of per mail mvanerkelens@home.nl

Toneelvoorstelling Vianen

Woensdag 7 Januari hebben we met 24 personen genoten van een heel
leuke voorstelling van toneelgezelschap "ons plezier" uit Vianen. Ook woensdag
8 januari gingen enkele leden nog genieten van de extra voorstelling voor het dorp
Vianen.

Met het blijspel "gezelschap gevraagd" werden we geweldig leuk vermaakt, hoe
verzin je zoiets. Er is wat afgelachen deze avond dus de leden die er waren
hebben hun lachspieren weer eens goed kunnen gebruiken. Verder was er
voldoende bediening aanwezig om ons van een natje en droogje te voorzien en
zaten we in een gezellige ruimte en hing er een leuke sfeer. Ons aspirant
bestuurslid Peter van Heeswijk speelde ook een leuke en niet onbelangrijke rol in

deze voorstelling en hem willen we vanaf deze plaats hartelijk bedanken voor zijn geweldige inzet. We hadden hem graag een volle zaal met RPV leden gegund maar dat mocht helaas niet zo zijn, en dan zeggen ze nog wel dat lachen gezond is! Voor de aanwezige is zo'n avond zeker voor herhaling vatbaar.

Nieuwjaars brunch



Zondag 11 januari hebben we zoals u op de foto kunt zien genoten van een overheerlijke brunch bij de witte brug in Boxmeer. We hebben hier al vaker mogen genieten van hun gastvrijheid en het lekkere eten en niets is ze teveel. De tafels keurig gedekt, de zaal sfeervol aangekleed, de obers die met koffie en thee langs blijven komen, een heerlijke bord goed gevulde groentesoep met veel vlees, en verder vele soorten brood, diverse soorten salade, vleesbeleg, gekookt ei, gebakken eigerechten, heerlijke vleesragout, gehaktballetjes in speciale saus en Caribische kip met rijst of lekkere gebakken aardappeltjes. Het was weer af en daar hebben we de eigenaar en zijn personeel natuurlijk hartelijk voor bedankt en omdat hij ook zo blij is met ons gaat hij adverteren in ons infoblad, dat is goede reclame voor hem en bij ons brengt het weer extra geld in kas. Peter en Monique bedankt voor de organisatie.

Wandelen

Het nieuwe jaar is weer begonnen en de eerste wandeling in Vianen zit er al weer op al waren we maar met een paar personen. We dagen de leden uit om toch ook eens mee te lopen of als we bij u in de buurt lopen de scootmobiel te nemen indien van toepassing en gezellig mee te gaan. We lopen ongeveer 1 uur en altijd in samenspraak met de deelnemers en drinken tijdens of na de route gezellig samen een kopje thee of koffie. We lopen veelal in de plaatsen waar onze leden vandaan komen en in Overasselt en Plasmolen vooral omdat we het daar mooi vinden.

De volgende wandelingen staan weer gepland:

Zaterdag 21 februari vertrek om 10.30 uur vanaf de Markt in Boxmeer

Zondag 8 maart om 10.30 uur vanaf restaurant St. Walrick in Overasselt.

(parkeren in het bos achter het restaurant), daar wachten we op elkaar.
Zaterdag 4 april om 10.30 uur vanaf Fitland in Mill.

Met vriendelijke groet,
De ontspanningscommissie.

KERSTWORKSHOP 10 DECEMBER 2014 MET EEN MOOI VERHAAL!

Met 15 personen werden we hartelijk welkom geheten door leden van de ontspanningscommissie bij 't Heike. Francine zorgde er voor dat we helemaal in de juiste sfeer kwamen met gezellige kaarsjes, kerstkransjes bij de koffie en sfeermuziek. We hadden er allemaal weer zin in.

Corrie Schilderink die o.a. bij The Florist in Mill en Uden werkzaam is, verzorgd ook al het bloemwerk bij de grote catering van Ruud Welbers in Venray. We hebben daar enkele jaren geleden een kook en bloemworkshop gehad die ook helemaal geweldig was.

Nu wil het zo zijn dat zanger Xander de Buisonjé een tijdje geleden een optreden had in Venray en dat daar de catering en de bloemen verzorgd waren door genoemde catering. Hij was daar zo enthousiast over dat hij dit bij zijn agentschap had laten weten waar ook veel andere zangers en zangeressen bij aangesloten zijn. Hij had verteld dat als je heel lekker wilde eten en een geweldige aankleding wilde je die catering moest benaderen.

Het ongelooflijk leuke moment brak aan voor dit bedrijf toen ze werden uitgenodigd om een kasteel in Barneveld helemaal over de top aan te kleden voor de opname van de Clip voor de Kerst cd van niemand minder dan Gerard Joling en natuurlijk moest er ook heerlijk gegeten en gedronken worden dus "onze" Corrie Schilderink gewoon uit Landhorst mocht daar samen met 2 collega's de hele boel met bloemen en allerlei versiersels aan gaan kleden binnen 2 dagen terwijl de koks ook flink aan de bak moesten om deze bijzondere opdracht goed uit te voeren.

Compleet met een engel van 4 meter hoog, veel bloemen en veel veren toverde zij dit kasteel om tot een klein paradijs, neem maar eens de moeite om op internet te zoeken naar Gerard Joling zijn Kerst cd. Corrie was er nog helemaal ondersteboven van toen ze voor ons klaar stond voor weer een heerlijke avond bloemschikken. Ze had zelfs gezellig met Hans Klok zitten praten wat een erg leuke vent schijnt ze zijn en heel normaal overkomt als je met hem praat aldus Corrie. Verder waren er natuurlijk meer bekende Nederlanders aanwezig en mochten de bloemisten ook in feestkleding aanschouwen bij een overheerlijk maal. Zoiets maak je maar eens in je leven mee aldus een zichtbaar ontroerde Corrie. En juist van deze bijzondere vrouw kregen wij weer een fantastische Kerstworkshop. Iedereen ging met een prachtstuk naar huis en nu ik dit schrijf 6 weken later, staat het stuk er nog steeds, de 20 euro meer dan waard!

Groetjes van een zeer tevreden lid dat namens de 15 deelnemers spreekt.

KUSSENSLOOP

Haar naam was Amelie. Een zoete, romantische Franse naam. Passend bij een frêle, kleine petit madam. Maar Amelie voldeed in de verste verte niet aan dit profiel. Amelie was een grote slanke Hollandse dame met een kort geknipt kapsel. Haar schoenmaat schatte ik rond de maat 44 en aan haar handen te zien, kon ze met twee vingers een fles Cola openen. Ergens moest de natuur ooit en foutje hebben gemaakt want ik heb zelden zo zachtaardige geest in zo'n groot lichaam gezien. Vanaf het moment dat Amelie bijna fluisterend vroeg: 'En waarmee mag ik u helpen, mevrouw?', was ik op slag 'verliefd' op Amelie. 'Wat een lieverd', was mijn eerste gedachte. Na weken van ellende en eindeloze slapeloze nachten, leek ik een luisterend oor te hebben gevonden. Zou er in deze goddeloze matrassenwereld iemand zijn die mijn probleem begreep? Ik achtte de kans inmiddels zeer klein maar met het meelevende gezicht van Amelie voor me, kreeg ik hoop.

Al weken waren manlief en ik op stap voor een nieuw matras. Voor mij, want we sliepen inmiddels al tien jaar op aparte matrassen. Heel ongezellig en volstrekt niet sexy. Maar je moet wat als je lichaam geradbraakt is door de reuma en je lieve echtgenoot nog altijd op een jonge god lijkt en 's ochtends enthousiast uit zijn bed springt. Hij dus een hard matras en ik eentje uit de NASA tijd. Tien jaar verder was mijn matras versleten en moesten we die helse zoektocht naar een goed matras opnieuw maken.

Inmiddels had ik in de Sint Maartenskliniek een cursusje Slapen achter de rug en wist ik wat ik wel en niet wilde; geen hard matras, wel een zone-matras en het liefst eentje waar ik als een veertje op in slaap viel. Dat bleek wonder boven wonder, telkens een matras te zijn van het Zweedse woonwarenhuis. Volgens de fysiotherapeut van de Sint Maarten, niet zo heel verwonderlijk. Heel veel patiënten bleken uiteindelijk op een van de Zweedse matrassen, het beste te liggen.

Kortom. Wij naar Breda. We dachten een bezoekje aan een oud tante handig te kunnen combineren met een bezoek aan de plaatselijke vestiging. Het bezoek aan mijn tante was gezellig maar de slaapafdeling van het warenhuis bleek een fiasco. De verkoopster die we troffen was er een van, 'ik duld geen tegenspraak en ik heb de wijsheid in pacht'. Handig als je kampcommandant bent maar misschien onhandig als je bij de slaapafdeling van een warenhuis werkt. Deze Miep haalde mij over om al de voorkeuren op mijn lijstje te schrappen en een matras te kiezen waarvan later bleek dat het geschikt was voor mensen boven de honderd kilo. Plus dat het een stevig en hard matras was. Ik trok nog even een pruillipje bij de bestelling maar ze keek mij streng aan en voegde er in staccato aan toe: 'Als U deze niet neemt, zie ik U over drie weken terug en dat willen we niet! Toch?' Vol schaamte omdat ik haar oordeel in twijfel had getrokken, schudde ik van nee en betaalde gehoorzaam de rekening.

Vanaf de eerste nacht was het raak. Overal pijn en 's ochtends leek het alsof ik op een spijkerbed had gelegen. 'Tegen mij een grote mond hebben maar tegen een winkel juf durf je je mond niet open te doen', brieste mijn man mij toe. En gelijk had tie. Hij had het moeten bekopen. Elke ochtend aan het ontbijt was hij de gebeten hond en verhaalde ik hoe rottig ik had geslapen. Na twee weken was de

goede man het beu en gooide het matras achter in zijn auto. 'Nu meekomen. We gaan naar Eindhoven en een nieuw matras voor je uitzoeken', siste hij. En daar was als in een heel mooi sprookje, de engel Amelie. Deze engel zag hoeveel pijn ik had en nam mij van het eerste moment serieus. Ze bleef matras na matras aanslepen om maar een ding voor elkaar te krijgen, namelijk dat ik lekker zou kunnen slapen. Ze hielp mij van bed naar bed, duwde soms het kussen even lekker aan en bleef fluisterend die ene vraag stellen; *'En mevrouw, hoe ligt dat?'* Waarop ik antwoordde: 'gaat wel'.

En zo lief als Amelie was, ging ze goedgehumt op zoek naar het volgende matras. Ook toen ik na anderhalf uur nog steeds geen keuze had kunnen maken, bleef ze de rust zelve en bood aan om nog één optie te proberen. Dat bleek de gouden greep: ik lag als een veertje. Alles klopte. Het matras, het topmatras, de elektrische lattenbodem. En ook het kussen dat zo lekker naar wasverzachter rook. Hoe kon dat toch, merkte ik op. Haar antwoord vertelt duizend redenen waarom Amelie wat mij betreft werknemer van het jaar mag worden; 'Ach, die was ik een keer per week thuis uit. Lekker in de wasmachine en dan even strijken. Dat ziet er voor de klant toch veel frisser uit'.

Vanavond lig ik weer als een prinsesje op mijn heerlijke matras. Ik blij, mijn man blij. En als het lichtje uitgaat en we elkaar goedenacht kussen, vergeten we niet te zeggen: en een nachtzoentje voor Amelie.

Lilianne Nuijten (lielvandenbroek@gmail.com)

MIJN LAATSTE BIJDRAGE ALS BESTUURSLID!

Na vele jaren actief te zijn geweest binnen bestuur en ontspanningscommissie van de RPV Land van Cuijk is voor mij de tijd aangebroken terug te treden.

Na enkele jaren alleen in de ontspanningscommissie te hebben gezeten kwam ik 9 jaar geleden als aspirant bestuurslid stage lopen bij het bestuur waarna 8 volle jaren besturen volgden. Wat was het een leerzame tijd maar bij tijd en wijle ook een drukke tijd vooral toen we een poosje zonder voorzitter, secretaris en zelfs penningmeester kwamen te zitten. Het had niet veel gescheeld of deze mooie vereniging was in die moeilijke tijd bijna opgeheven want zonder bestuursleden kun je geen vereniging in stand houden. Ik durf hardop te zeggen dat dankzij de grote inzet van Mariëtte, Marijke en ondergetekende deze club overeind is gebleven maar vraag niet hoe!

Wat een geluk dat we sinds die bijna breuk nu al weer jaren mogen teren op een voltallig bestuur en dat we weer leden hebben die zich spontaan aanmelden om iets voor deze mooie vereniging te kunnen betekenen, die mensen zijn echt goud waard.

Ik denk dat veel leden het nog steeds vanzelfsprekend vinden dat er zoveel georganiseerd word door onze vereniging, er zullen er ook zijn die

er helemaal niets om geven maar weet wel dat we bij het Reumafonds zelfs bekend staan als de vereniging die zoveel voor de leden doet en elke keer weer met nieuwe dingen komt. Wat zou het fijn zijn als onze leden niet alleen voor het zwemmen kwamen maar zich ook eens meer lieten zien op de vele activiteiten die er voor u geregeld worden. Er is voor elk wat wils, zit er niets bij naar u smaak geef dit eens door aan de ontspanningscommissie, zij vragen vaak om ideeën maar die komen er helaas maar weinig. En zijn er klachten, geef het dan op de juiste plaats door en niet via via want dat gebeurt helaas ook maar bedenk dan ook eens dat de beste stuurlui aan wal staan!

De vereniging organiseert dit wel voor U! Een vereniging ben je samen, dat kun je niet alleen dus kom op en laat je zien in 2015.

Jaren lang heb ik me ingezet voor de ontspanningscommissie maar ging ook op huisbezoek, op rouwbezoek, naar uitvaarten en recepties. Naar vergaderingen in de Radboud of Maartenskliniek, zelfs een dagje en nachtje proef draaien op het geweldige vakantieoord Groot Stokkert in Wapenveld, zwemlijsten maken, nieuwe leden de spelregels van het zwemmen uitleggen, niets was me teveel voor onze RPV, ik heb het met veel plezier gedaan maar het is tijd om te gaan.

Ik geniet nu 2 dagen per week van een paar heerlijke oppaskindjes samen met mijn man Wim die sinds 1 jaar geniet van zijn pensioen en nee het zijn niet onze kleinkinderen. Verder doe ik al 5 jaar elke donderdagochtend vrijwilligerswerk op medisch kinderdagverblijf De Sprong in Oeffelt waar ik kinderen tussen de 2 en 4 jaar met een ontwikkelingsachterstand bij mag staan met lekker wandelen, samen boodschappen doen, eten koken, knuffeloma zijn en er gewoon voor ze zijn, geweldig werk om te doen. En naast dit alles maak ik ook 1 of 2 nachten per week tijd om vrijwillig via de VPTZ Land van Cuijk mensen thuis te begeleiden tijdens de laatste levensfase. Het is heel bijzonder om zo dichtbij te mogen komen in deze fase van een mensenleven maar ook dit is prachtig om te kunnen en mogen doen. Ook wandel ik elke dinsdagochtend met een groep van 10 mensen rondom De Valk in Cuijk waar je alle kanten op kunt en dit houden we ook al 5 jaar vol en laat me ook graag zien bij de 3 wekelijkse wandeltochten van de RPV.

Dus lieve mensen, zoals jullie kunnen lezen ga ik me echt nog niet vervelen voorlopig. Ik wens jullie allemaal het beste en bedankt voor zoveel jaar vertrouwen.

Ook het huidige bestuur dank ik voor de geweldige samenwerking en veel succes voor de toekomst.

Groetjes José Kempen uit Vianen.

PERSBERICHT: Home & Health Service, zorgt voor uw zorg

16-01-2015

Home & Health Service, zorgt voor uw zorg

Cuijk - Gezond zijn én blijven is belangrijk voor iedereen. Maar het valt soms niet mee om de goede weg te vinden binnen de verschillende wetten van onze zorg. Een persoonlijke assistent die de antwoorden kent op alle vraagstukken rondom wonen met zorg, zorgverzekeraar en financiën, biedt een uitkomst. Maatwerk, assisteren en ontzorgen zijn de kernwoorden van Home & Health Service.

Door het besluit van het kabinet om het zorgsysteem te wijzigen en met een achtergrond als Zorgmakelaar, heeft Janneke Wijma eind vorig jaar besloten om te starten met Home & Health Service in Cuijk. "Ik ben begonnen door mij als gediplomeerd zorgconsulent aan te sluiten bij Aeden Zorg, waarbij ik adviseer, ondersteun en praktische taken uitvoer. Dit gebeurt steeds in samenwerking met de cliënt én de zorgverleners om deze cliënt zo lang mogelijk zelfstandig te laten wonen en functioneren. Mijn diensten zijn complementair aan de zorg die zorgverleners bieden. Door Aeden Zorg heb ik de beschikking over tal van specialisten op verschillende vakgebieden, verspreid door heel Nederland. Dit kan gaan over de Wmo, de AWBZ, de Wet langdurige zorg, de Participatiewet en de nieuwe Jeugdwet per 2015. Maar ook overige sociaal-medische zaken bij gemeenten, zorginstellingen en overige instanties". De specialisten zijn aanvullend voor de Aeden Zorgconsulent en de cliënt en zullen deze met raad en daad terzijde staan. Dit zijn onder anderen artsen, indicatieadviseurs, ergonomisch- en bouwkundig adviseurs, juristen, bewindvoerders en executeurs en notarissen.

"Heel belangrijk vind ik dat ik doortastend en integer te werk ga. Iedere cliënt is uniek en heeft zijn of haar persoonlijke kwesties. Ik denk niet in problemen, maar oplossingen! En zo pak ik het ook aan! Het ene moment gaat het om bezwaar tegen een afgewezen zorgdeclaratie door de zorgverzekeraar, even later over het benodigen van voorzieningen in het kader van de nieuwe Wmo of de Wet langdurige zorg".

Door de vele onduidelijkheden die er zijn, o.a. over de Wmo en de concretisering van de bezuinigingen in vele individuele gevallen, is het voor alle hulpbehoevenden dus ook verstandig om gebruik te maken van de mogelijkheden die Home & Health Service te bieden heeft. Op www.homehealth.nu zie u precies waarbij u assistentie kunt krijgen. Voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek belt u 0485 - 750 758 of stuurt u een e-mail naar info@homehealth.nu.

=====

Meer info: Janneke Wijma, 06-46 59 06 22, info@homehealth.nu www.homehealth.nu

THEMA AVOND MINDFULNESS 25 FEBRUARI

Op woensdag 25 Februari komt docent Mien Coenegracht vertellen over Mindfulness. Dit kun je inzetten om balans in je leven te brengen, om beter om te gaan met klachten en om persoonlijke kwaliteiten te ontwikkelen. Mindfulness is geschikt voor iedereen, ongeacht de leeftijd. Waar: Café zaal 't Heike, Leeuwerikstraat 68, 5451VD Mill, Tijd: 19.30 u., Kosten: leden gratis, niet leden €3,50.

Jon kabat Zinn is een Amerikaan die de mindfulnesstraining ontwikkeld heeft. Vanuit de ervaring die hij had opgedaan met Vipassana of inzichtmeditatie (een eeuwenoude Boeddhistische meditatietraditie) ontwikkelde hij de training in aandacht.

Mindfulness is een speciale soort van aandacht die stress in het dagelijks leven hanteerbaar kan maken. Stress kan veroorzaakt worden door de hoeveelheid dagelijks beslommeringen thuis of op het werk of de combinatie hiervan maar stress kan ook veroorzaakt worden door chronische pijnklachten.

Als er van chronische of ernstige aandoeningen sprake is dan is het accepteren van de klachten geen gemakkelijke aangelegenheid.

Vanuit de wetenschap dat de klachten nu aanwezig zijn maar dat men niet weet hoe het straks, over een uur, morgen zal zijn, kan het verzet tegen de klachten omgebogen worden naar aanvaarden. Door te aanvaarden of accepteren van wat er nu is kan men voorkomen dat men door de klachten overspoeld en meegesleept wordt door bijvoorbeeld nare gedachten over wat er in de toekomst allemaal zou kunnen gebeuren of verergeren.

Mindfulness kan helpen om op een andere manier met de situatie om te gaan. Het gevolg is vermindering van stress.

BERICHTJE VANUIT DE PENNINGMEESTER

Om wat onduidelijkheden de wereld uit te helpen zal ik wat regels uitleggen. Hydrotherapie wordt vooraf betaald de eerste week van januari en de eerste week van juli wordt dit via de automatische incasso geïnd. Oud leden die geen automatische incasso hebben graag vóór 1 januari en vóór 1 juli het bedrag overmaken.

Lidmaatschapsgeld wordt ook in de eerste week van januari geïnd via de automatische incasso, oud leden die geen automatische incasso hebben graag vóór 15 januari het lidmaatschapsgeld overmaken.

De rekening van de hydrotherapie krijgt u **achteraf** dus in juli en eind december deze kunt u dan bij uw zorgverzekering indienen. De meeste zorgverzekeraars betalen achteraf.

Wilt U het reglement rustig nalezen kijk dan op www.rpvlandvancuijk.nl
Met vriendelijke groet Mariëtte Reijnen penningmeester RPV land van Cuijk.

HEPATITIS B VACCINATIE BIJ REUMATOÏDE ARTRITIS

Ik ben Misha Tilanus en studeer geneeskunde hier in Nijmegen. De afgelopen weken heb ik onderzoeksstage gedaan naar de effectiviteit van een Hepatitis B vaccinatie.

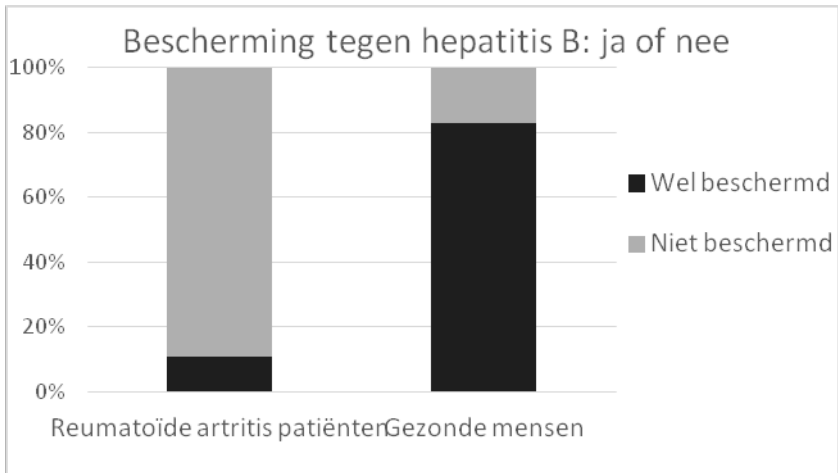


Iedereen kent wel de jaarlijkse vaccinatie tegen de griep. Een vaccinatie zorgt ervoor dat je lichaam een bescherming opbouwt tegen een bepaald soort virus. Hierdoor word je niet ziek als je in aanraking komt met dat virus, omdat door de vaccinatie je afweersysteem geactiveerd wordt. Om een goede bescherming op te bouwen, moet je dus een goed afweersysteem hebben.

Sommige soorten medicijnen zorgen ervoor dat het afweersysteem minder goed werkt. De één wat meer dan de andere. Bijvoorbeeld bij het griepvirus geldt dat reumatoïde artritis patiënten, die het medicijn rituximab (MabThera) gebruiken, vaak geen bescherming opbouwen tegen het griepvirus ook als ze gevaccineerd worden. Rituximab is onderdeel van een grotere groep medicijnen, genaamd DMARD's en biologicals.

Er is ook een vaccinatie tegen het hepatitis B virus. Dit virus zorgt voor een ontsteking aan de lever, wat tot geelzucht kan leiden. Het virus wordt overgedragen als je in contact komt met besmet bloed. In bepaalde gebieden in de wereld heerst de hepatitis B heel erg. Als je naar deze landen reist, moet je hiervoor de vaccinatie halen. In Nederland heerst het virus niet zo erg, maar er zijn wel risicogroepen. Hieronder vallen druggebruikers, die drugs inspuiten, zwangere vrouwen afkomstig uit hoogrisico landen en gezondheidsmedewerkers. Deze groepen kunnen een vaccinatie halen, zodat ze zelf beschermd zijn en andere personen niet kunnen besmetten. Het is dan wel belangrijk dat de vaccinatie voor een bescherming zorgt tegen het virus. Daarom vroegen wij ons af of deze patiënten wel genoeg bescherming opbouwen na een vaccinatie tegen het hepatitis B virus. Dit heb ik onderzocht tijdens mijn stage op de afdeling reumatische ziekten in het RadboudUMC.

Een paar jaar geleden zijn er voor dit onderzoek patiënten met reumatoïde artritis gevaccineerd tegen het hepatitis B virus. Dit is ook gedaan met een groep personen zonder reumatoïde artritis, de controle groep. De patiënten gebruiken DMARD's of biologicals medicijnen, de controle groep niet. In mijn onderzoek is vervolgens bepaald hoeveel personen in elke groep wel of geen bescherming hebben opgebouwd. De uitslag is zeer opvallend. Het grootste deel van de groep met gezonde personen is, zoals verwacht, wél beschermd tegen het hepatitis B virus. Maar het grootste gedeelte van de reumatoïde artritis patiënten is niet beschermd. Het verschil kun je zien in de grafiek hieronder. Het donkerblauwe gedeelte geeft aan dat je wel beschermd bent het virus.



Het is helaas nog niet onderzocht hoe patiënten met reumatoïde artritis wel bescherming kunnen opbouwen tegen het hepatitis B virus. Maar mocht je de hepatitis B vaccinatie of een andere vaccinatie willen halen, terwijl je DMARD's of biologicals gebruikt, is het verstandig om van te voren even te overleggen met je arts.

WANDELEN VANUIT VIANEN

Op zondag 18 januari stond er een wandeling gepland vanaf de kerk in Vianen. De weersvoorspelling was van tevoren niet zo geweldig en het was ook wel een beetje vochtig maar toch ook prima wandelweer.

Helaas verschenen er maar 3 leden bij de kerk maar dat kon de pret niet drukken al blijft het jammer dat er maar weinig leden zijn die de moeite nemen om eens een keertje mee te lopen, we lopen over het algemeen maar 1 uur, soms iets langer, altijd in samenspraak met de deelnemers en 10.30 uur is toch een nette tijd zou je zeggen.....

We vertrokken richting 't Flieren langs leuke huizen naar de mooie Rotsestraat. Dat is een leuke kronkelweg waar zelfs nog Dassenburchten aan liggen dus een unieke plek. Je komt dan uit bij de grote hallen van Boomkwekerij Ebben en via een stukje Beerseweg liepen we naar de Overhage in Cuijk waar zelfs nog een stuk ruïne zichtbaar is van een oud kasteel, ook dit is een bijzonder mooi weggetje met bijzondere huizen in de volksmond wel "De Laan" genoemd. Via een stukje industrieterrein, weer Beerseweg en over het spoor in Cuijk de Molenstraat in richting Brasserie 't Heerehuys tegenover het Gemeentehuis waar we genoten van koffie en cappuccino met een lekker koffielikeurtje erbij. Na 3 kwartier wandelen door de mooie omgeving was dit een prima plek om te pauzeren. Na een pauze van 30 min. liepen we via de Stationstraat langs het NS station de Beversestraat in om via de tunnel onder de A73 weer in de Franssenstraat te komen en waren we binnen 20 minuten weer bij de kerk in Vianen.

Wij hebben in elk geval geen spijt gehad dat we toch zijn gegaan, het was een beetje fris, het was grijs maar echt nat zijn we niet geworden. Jullie hebben weer veel moois en gezelligheid gemist!

Groetjes van enkele enthousiaste wandelaars Rieky, Wim en José.

MIDDAGACTIVITEIT PASEN

Zoals jullie in het boekje hebben gelezen organiseren wij deze keer ook een paar middagactiviteiten, voor degene die niet graag in de avond op pad gaan. Op woensdagmiddag 25 maart gaan we een PAASBINGO doen bij t heike in Mill.

We doen 8 rondes, 1 rijtje, 2 rijtjes en de volle kaart, voor iedere ronde hebben we leuke prijzen.

De onkosten zijn €2,00 per kaart of 3 kaarten voor €5,00. Op de middag zelf te betalen.

Opgeven kan tot 18 maart bij Monique tel. 0485 470287 of via mail mvanerkelens@home.nl De activiteitencommissie wenst u alvast een heel gezellige middag toe



COLUMN VAN DOKTER HARRY E. LIEVELD

RA, acupunctuur en de oud-profvoetballer

Drie jaar geleden zag ik op mijn spreekuur een ondernemer uit Eindhoven van vijftig jaar, oud-profvoetballer. Op latere leeftijd was hij nog heel verdienstelijk gaan tennissen. Echter sinds anderhalf jaar leed hij aan reumatoïde artritis. Door deze aandoening voelde hij zich moedeloos, oud en gefrustreerd.

Reumatoïde artritis (RA) is een ziekte waarbij ontstekingen ontstaan. Vooral in de gewrichten, maar ook in andere delen van het lichaam. Door die ontstekingen krijgt iemand klachten: stijfheid, pijn, zwelling, last van warmte en minder goede beweeglijkheid.

Het meest komt RA voor in de vingergewrichten, de polsen en de teengewrichten van de voorvoet.

Een RA-patiënt kan bovendien aan een aantal algemene klachten lijden. Patiënten kunnen last hebben van koorts, een algeheel gevoel van ziek-zijn en vermagering. Al deze klachten hoeven niet bij iedere patiënt op te treden. Iedere patiënt met RA is anders.

Mijn sportieve patiënt had last van ontstekingen en pijnlijke zwellingen in de polsen en de knieën. Hierdoor sliep hij al een jaar slecht. Ook leed hij aan een algeheel gevoel van malaise. Op de reguliere medicijnen reageerde hij niet goed.

De klachten verminderden niet en hij kreeg last van bijwerkingen zoals extreme vermoeidheid.

Verder vond hij de strenge leefregels vervelend. Hij hield er bijvoorbeeld van om 's-avonds een goed glas wijn te drinken. Echter: "zelfs dat mag ik niet meer door de combinatie met de medicijnen." Vervolgens kwam hij op mijn spreekuur omdat hij er zich niet bij neer wilde leggen, dat hij "ermee moest leren leven".

Na enkele acupunctuurbehandelingen waren de ontstekingen, de zwellingen en de pijnen zo verminderd dat hij weer kon slapen. Nog enige behandelingen later kon hij weer normaal en zonder pijn lopen en autorijden. En omdat hij met de medicijnen kon stoppen, dronk hij 's-avonds weer dat goede glas wijn. Bij vochtig weer krijgt hij vaak weer last. Daarom komt hij jaarlijks aan het begin van de herfst terug voor enkele onderhoudsbehandelingen. Zo blijft het hem goed gaan: hij tennist weer, weliswaar een niveau lager en minder frequent, maar toch...

RA komt veel voor. Een op de honderd mensen van boven de veertig lijdt eraan: driemaal zoveel vrouwen als mannen. Velen horen dat ze ermee moeten leren leven en velen gebruiken zware medicijnen, soms met bijwerkingen. Dat is jammer. Want zowel uit mijn praktijk als uit wetenschappelijke publicaties blijkt iedere keer weer dat acupunctuur nog veel voor deze patiënten kan doen.



Dr. Lieveveld is arts voor medische acupunctuur en orthomaneuele technieken. Acupunctuur is vaak heel effectief bij chronische aandoeningen als R.A., artrose en fibromyalgie www.acupunctuur-lieveveld.nl.
Bel gerust voor advies:040-2837612

DE WINTER IS GEARRIVEERD.

Voor veel mensen zijn de wintermaanden een welkome afwisseling van het gure en natte herfstweer, voor anderen breken de dagen van kommer en kwel weer aan.

Koude, sneeuw en ijs kunnen voor veel problemen zorgen in het verkeer maar zijn ook soms een behoorlijk struikelblok voordat men zelfs maar aan het verkeer wil deel gaan nemen.

Dichtgevroren auto's, wie heeft er geen hekel aan?

Ijs krabben, wegrijden in een koude auto waardoor ramen snel beslaan en het zicht behoorlijk belemmerd kan worden. Om nog maar te zwijgen over het hoge verbruik van een koude motor.

Voor alles is een oplossing, zo ook voor deze problemen.

Het laten installeren van een **standkachel** kan de oplossing betekenen voor al deze dingen.

Stelt U zich eens voor, U staat op en terwijl U zich klaar maakt om er met de auto op uit te gaan staat de auto al lekker op te warmen. De ruiten ontdooien, de motor wordt al opgewarmd en het interieur wordt aangenaam warm en behaaglijk.

Steeds meer automerken rusten diverse modellen standaard uit met deze optie maar er rijden nog steeds veel auto's rond zonder dit gemak. Een standkachel is gelukkig achteraf in te bouwen, dus wanneer U niet in het bezit bent van een auto die uitgerust is met een standkachel hoeft U niet te treuren.

Misschien vraagt U zich af hoe zoiets nu werkt? Ik zal het in het kort uitleggen.

Een standkachel is een kleine verbrandingsmotor die loopt op benzine of diesel, deze wordt ingebouwd en aangesloten op het normale koelwatersysteem in de auto.

Wanneer de kachel opgestart wordt gaat deze de koelvloeistof uit de motor verwarmen en een waterpompje stuwt de verwarmde koelvloeistof naar de kachelradiateur in de auto.

Wanneer de temperatuur van de koelvloeistof hoog genoeg is begint de interieurventilator van de auto te draaien en wordt er warme lucht in de auto geblazen waardoor de auto opwarmt en de ruiten beginnen te ontdooien.

Vanuit de kachelradiateur van de auto gaat de koelvloeistof terug de motor in waardoor deze ook opgewarmd wordt en vervolgens blijft deze cyclus zich herhalen.

Binnen een half uur is de auto warm en ijsvrij. Ruiten krabben is dus verleden tijd en doordat de motor al voorverwarmd is rijdt de auto direct zuiniger dan wanneer U met een ijskoude motor wegrijdt.

De standkachel verbruikt iets meer dan een halve liter brandstof per uur tijdens het draaien terwijl een koude motor al snel enkele liters brandstof meer nodig heeft tijdens het rijden alvorens de motor op temperatuur is.

Het laten installeren van een standkachel is niet spotgoedkoop maar het voordeel is dat U de kachel bij aanschaf van een andere auto over kunt laten bouwen zodat U in principe maar 1 keer een standkachel hoeft aan te schaffen en Uw auto wordt er tijdens koude periodes zuiniger van.

Er zijn tevens verschillende mogelijkheden van bediening, U kunt kiezen voor een schakeklokje waarmee U van tevoren in kunt stellen wanneer en hoe lang de kachel werkt (als U bijvoorbeeld weet dat U de volgende dag om 8 uur weg wil rijden kunt U instellen dat de kachel om half 8 opstart en een half uur draait).



UITNODIGING ALGEMENE LEDENVERGADERING 2015

Hierbij nodigt het bestuur u uit voor de Algemene Ledenvergadering RPV LvC. Deze zal worden gehouden op:

Woensdag 11 maart 2015, aanvang: 19.30 uur.

Plaats: zaal 't Heike – Leeuwerikstraat 68 te Mill.

AGENDA

1. Opening vergadering 19.30 uur
 2. Vaststelling notulen jaarvergadering 2014
 3. Mededelingen en ingekomen stukken
 4. Bestuurssamenstelling
 - a. Aftredend: José Kempen-Loonen (niet herkiesbaar)
 - b. Oproep voor nieuwe aspirant bestuursleden/vrijwilligers
 5. Jaarverslag RPV LvC 2014 (toelichting VZ Henk Kuppen)
 6. Financieel jaarverslag 2014 en begroting 2015
 7. Verslag kascommissie 2014
 8. Verkiezing kascommissie 2015
 9. Toelichting Activiteitencommissie 2014 en korte toelichting programma 2015
 - Vraag aan de leden om na te denken over eventuele wensen op het gebied van activiteiten
 10. Rondvraag
- EVENTUEEL PAUZE**
11. Thema: De veranderingen in de AWBZ en WMO wetgeving vormen de basis voor de ontwikkeling van een nieuwe dienstverlening. Aeden Zorgconsulent geeft advies, ondersteuning en voert praktische taken uit in samenwerking met de cliënt en de zorgverleners. Janneke Wijma, Home & Health Service, Aeden Zorgconsulent geeft hierop een toelichting.
 12. Sluiting

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



Notulen Algemene Ledenvergadering RPV Land van Cuijk.

D.D. 19-03-2014

Aanwezig: 55 leden

Afgemeld: 22 leden

1. Opening vergadering 19.30 uur

Henk Kuppen, de voorzitter heet eenieder welkom en opent 19.30 uur de Algemene Ledenvergadering. Vraagt om een moment van stilte voor de leden die ons zijn ontvallen.

2. Vaststelling notulen jaarvergadering 2013

Er zijn geen opmerkingen verslag is hierbij vastgesteld met dank aan de secretaris (Hennie Bongers).

3. Mededelingen en ingekomen stukken

- Huishoudelijk Reglement en Statuten

Betreffende de gewijzigde Statuten is contact geweest met de notaris (v. Eeten). Die gaf aan dat het ratificeren door een notaris niet noodzakelijk is. Alleen als b.v. de subsidieverlener dit eist wel. Voor ons niet van toepassing. Daarom stelt het bestuur, overeenkomstig het besluit in de jaarvergadering 2013, de statuten en het huishoudelijk reglement vast. De stukken zijn in te zien, c.q. op te vragen bij het secretariaat.

- Opzeggen lidmaatschap

Conform het huishoudelijk reglement moet het opzeggen van het lidmaatschap geschieden voor 1 december van het lopende lidmaatschapsjaar. Opzeggen na deze datum (op of na 1 december) betekent dat er nog voor het volgende jaar contributie moet worden betaald.

- Niet leden op verenigingsbijeenkomsten (info avonden e.d.)

Het bestuur stelt voor om niet leden bij info avonden e.d. een kleine vergoeding te laten betalen (€2,50). Dit omdat er altijd minimaal een consumptie wordt aangeboden. Deze 'belangstellenden' worden dan eerder geprikkeld om lid te worden. Zwemmen is geregeld en wordt geint per half jaar. Hierbij het verzoek om afmelding tijdig te melden. Daarnaast heeft het bestuur afgesproken dat bij activiteiten niet leden €2,50 bijdrage zal worden gevraagd. Als niet leden lid worden dan vervalt dit.

- Foutjes van/door bestuur

Waar gewerkt wordt worden fouten gemaakt. Ook het bestuur en commissieleden zijn mensen. Daarom onze verontschuldiging voor de gemaakte fouten of niet goed doordachte daden.

Voorbeelden: Bij gesprekken met leden een verkeerd telefoonnummer kiezen.

Hierdoor kan een boodschap bij een verkeerd lid terecht komen.

Inschatten activiteit (kienen). Een volgende keer wordt van te voren aangegeven hoeveel ronden er worden gespeeld en wordt de prijs voor de extra kaarten aangegeven.

- **Bewegen in warm water (Fitland)**

Afhankelijk van de prijsontwikkeling moeten we er rekening mee houden dat het bewegen in warm water (zwemmen bij Fitland) in 2015 mogelijk iets duurder wordt. We doen ons best om de prijsverhoging te beperken.

Het wisselen tussen groepen willen we onder bepaalde voorwaarden mogelijk maken. Hoe en op welke voorwaarden zullen we op korte termijn publiceren in ons Infoblad (Ons Buukske).

- **Overleg met Zorgverzekering (C.Z.)**

We zijn in overleg met C.Z. om de vergoeding conform de afgesloten verzekering via een normale declaratie te doen verlopen. C.Z. eist dat de rekeningen, om in aanmerking te komen voor vergoeding, afkomstig (getekend) door de fysiotherapeut. Onze leden krijgen de betalingsbewijzen van de penningmeester omdat we als vereniging een contract hebben met Fitland en niet met een therapeut.

P.S. ieder is zelf verantwoordelijk voor het afsluiten van een passende verzekering (zo nodig met aanvullende voorwaarden) maar ook voor de juiste manier van declareren. Wij, als bestuur, willen jullie bij problemen met de declaraties ondersteunen.

- **Extra aandacht voor collecte Reumafonds**

4. Vaststelling Statuten en Huishoudelijk Reglement RPV LvC Stand van zaken

Zie agendapunt 3.

5. Bestuurssamenstelling

a. Aftredend: Liny Vogelsang en Ton Onincx (beiden niet herkiesbaar)

- De voorzitter spreekt een woord van dank voor alle inzet van Ton bij alle bestuurstaken en ontspanningsactiviteiten. Er wordt een presentje aangeboden.

- Liny heeft ook aangegeven dat zij gaat stoppen. Ook aan Liny wordt een present aangeboden.

b. Oproep voor nieuwe aspirant bestuursleden/vrijwilligers

Francien Verhoeven geeft aan dat zij een aandeel wil gaan leveren. Zij wordt uitgenodigd voor de eerste bestuursvergadering.

Er wordt een draaiboek gemaakt voor alle activiteiten waardoor het gemakkelijker is om alle activiteiten te organiseren.

PAUZE

6. Jaarverslag RPV LvC 2013

Henk Kuppen presenteert het jaarverslag van RPV. Vanuit de vergadering zijn er geen vragen of opmerkingen. Verslag is hierbij vastgesteld.

7. Financieel jaarverslag 2013 en begroting 2014

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

- M.b.t. de kosten: deze lopen niet parallel met het kalenderjaar vandaar het verschil.

De ALV heeft geen opmerking m.b.t. het financiële jaarverslag en de begroting. Wordt hierbij vastgesteld.

8. Verslag kascommissie 2013

Jacqueline van Kouwenhoven en Dorethé Vervoort hebben de kasboeken gecontroleerd en goed bevonden, en geven de penningmeester een groot compliment. De kascommissie geeft decharge aan het bestuur.

9. Verkiezing kascommissie 2014

Jacqueline van Kouwenhoven en Sophia Onincx vormen voor 2014 de kascommissie, reserve lid voor dit jaar: Wim van der Meer, het bestuur dankt de leden voor de aanmelding.

10. Toelichting Activiteitencommissie 2013 en korte toelichting programma 2014

Liny blikt terug op de activiteiten van 2013, zij heeft het voorzitterschap van de commissie 1 jaar gedaan en stopt na dit jaar i.v.m. te drukke werkzaamheden. Liny geeft een korte uiteenzetting van de activiteiten voor 2014. Daarnaast vraagt de commissie de leden om te ondersteunen bij alle activiteiten.

Alle activiteiten worden in 'Ons Buukse' gemeld en tevens wordt er via de mail een reminder gestuurd.

Op woensdag 28 mei is het jaarlijkse reisje gepland. De reis gaat naar Antwerpen België. De reis wordt in het Buukske vermeld.

Er wordt gevraagd om te kijken of de Arcen dag kan wijzigen naar een ander dag. Dit zal worden besproken binnen de activiteiten commissie.

Vraag aan de leden om na te denken over eventuele wensen op het gebied van activiteiten.

Het idee wordt geopperd om deel te nemen aan de museum bus. De activiteiten commissie neemt dit mee.

11. Rondvraag

* Huub Mulder:

Vraag 1: wie organiseert de wandelingen en waarom is hier zo weinig animo voor? Monique organiseert deze activiteiten, het is aan ieder lid vrij om deel te nemen. Huub doet een oproep om hier meer aan deel te nemen.

Vraag 2: zijn de data al vastgesteld of kan hier nog van worden afgeweken? In principe staan de data vastgesteld.

12. Sluiting

Niets meer aan de orde zijnde sluit de voorzitter om 21.00 uur de vergadering.

Voor verslag, Hennie Bongers, secretaris RPV LvC.

Na de vergadering wordt er onder het genot van een hapje en een drankje nog even gezellig nagepraat. Er zijn foto's worden gepresenteerd van een aantal activiteiten van de RPV LvC.

Er is ook een afstandbediening waarmee U de kachel zelf aan en uit kunt zetten wanneer U wil, deze is ook te combineren met een schakelklokje zodat U het gemak van beide hebt.

Er is zelfs een mogelijkheid om de standkachel met Uw mobiele telefoon op te starten door middel van het sturen van een SMS bericht of met behulp van een app wanneer U in het bezit bent van een smartphone.

Mocht U na het lezen van dit artikel meer informatie willen of vrijblijvend een offerte willen aanvragen kunt U terecht bij **Car Cool Systems B.V.** in **Helmond** of in **Uden**.

Informatie over de standkachels en de bedieningsmogelijkheden kunt U ook opzoeken op onze website: www.carcoolsystems.nl onder het kopje standkachels. **Car Cool Systems B.V.** levert en monteert al jaren **WEBASTO** standkachels waardoor voldoende kennis aanwezig is om Uw vragen te beantwoorden, tevens kunnen we een advies uitbrengen om te bepalen welke standkachel het geschiktst is voor Uw auto en Uw behoefte.

Indien U liever belt om extra informatie te krijgen staan wij U graag te woord.

U kunt ons op de volgende telefoonnummers bereiken.

Car Cool Systems Helmond, tel: 0492-526664

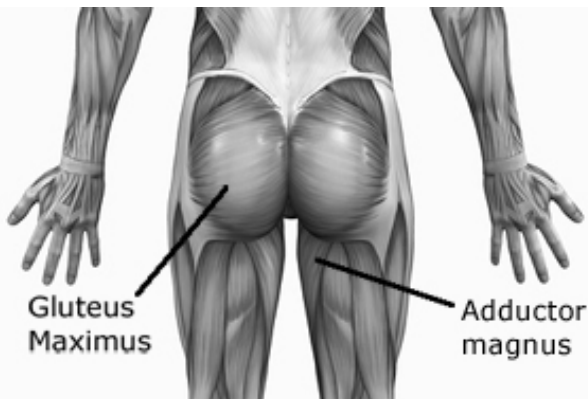
Car Cool Systems Uden, tel: 0413-259094

DINSDAGAVOND.....

Hoewel ik niet van het sporten ben, ik ben meer een mooi weer fietser en het water moet nog net niet koken wil ik buiten gaan zwemmen, vind ik het zwemmen bij Fitland geweldig. Feitelijk is de hoofdmoot niet zwemmen maar bewegen in het water. Heerlijk warm water. Dat laatste is erg belangrijk.

Sinds enkele maanden hebben we een andere nog vrije jonge instructeur. Hij is hartstikke fanatiek en doet de oefeningen ijverig voor. Vol jaloezie kijk ik soms hoe gemakkelijk dat gaat maar ja wij hebben de weerstand

van het water. En ja, eens.... in een ver verleden waren wij ook jong en soepel en in de bloei van onze jeugd. De instructeur vertelt ons welke spier we gebruiken als we een bepaalde oefening doen. Uiteraard wordt de hartspier flink aan het werk gezet maar ook de Musculus Glutaeus Maximus. Dit schijnt een belangrijke spier te zijn en dat geloof ik direct. Want ook al doen we oefeningen waarvan het de bedoeling is dat daar andere spieren door geactiveerd worden, bij mij laat glutaeus maximus zich telkens 'horen' of beter gezegd voelen. Het heeft wel wat zo'n chique naam, veel beter dan grote bilspier.



Iedere week werd er dan ook gevraagd of we de naam van deze belangrijke spier nog wisten en tot zijn en onze teleurstelling, we deden wel erg ons best, kwamen we er niet op. Het was behoorlijk frustrerend om te merken dat niet alleen ons lijf maar ook ons geheugen ons weleens in de steek liet. Op een gegeven moment, we werden weer overhoord..... hadden we bedacht dat we gezamenlijk die toch wel zeer moeilijk naam zouden onthouden. Mijn buurvrouw links zou musculus onthouden, ik zou glutaeus en mijn andere buurvrouw zou maximus onthouden. 'Is er een prijs aan verbonden' zei mijn buurvrouw en ja toen werden we pas echt geïnteresseerd. Een prijs, dat was me wat.

Lang leven de computer waar Musculus Glutaeus Maximus zo gevonden was. De tekst had ik vele malen op een A viertje gezet en bij de volgende zwemles uitgedeeld aan alle dames. Mijn buurvrouw in het zwembad had ik ondertussen al een mail gestuurd met dezelfde tekst. 'Niet vergeten' had ik erop gezet 'een dikke vette prijs mee te verdienen!' Vervolgens stuurde ze me onderstaand plaatje en ja.... wat was hij groot. De bewuste dinsdag probeerde iedereen zo goed en zo kwaad als het kon de tekst van buiten te leren. Voor de zekerheid had ik hem ook aan de binnenkant van mijn hand geschreven en hoopte dat het chloor de tekst niet zou verbleken. Dus met de handen omhoog in het water, een vreemd gezicht. De heren van ons gezelschap hadden ook in de gaten dat er iets heel belangrijks

stond te gebeuren. We waren nauwelijks met de les begonnen of we zeiden dat we de naam wisten van de bewuste spier. We waren natuurlijk bang dat als we te lang wachtten, de lange naam weer zouden vergeten of bij sommige handen uitgewist was door het water. Even was hij verbaasd: 'ja... als er maar een prijs te verdienen valt' totdat hij bemerkte dat we zeer creatief bezig waren geweest. De week erop werden we na de les getraakteerd op onze prijs.

Een heerlijke bonbon. Weet je wel hoe lekker dat smaakt in het water. Mmmmmmmmmmmmm. De volgende keer gewoon weer werken aan onze conditie en genieten van het heerlijke warme water en onze geweldige sportieve instructeur.

Tilly Gerritsma

Oplossing Plaatjes Puzzel (dec-jan) **Plaatje 1 : Amandel Plaatje 2: Nachtvorst**



Kersten.
De beste
oplossing voor uw
hulpmiddelen-
vraag.



Bekijk onze nieuwe website via: Kerstenhulpmiddelen.nl

uw hulpmiddelenspecialist

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 48/49 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