

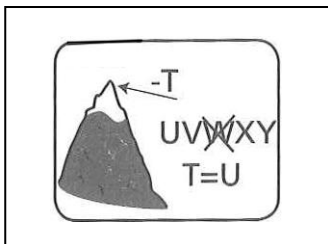


Inhoud:

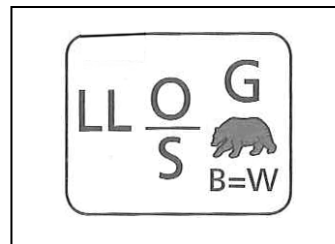
Colofon RPV Land van Cuijk.....	2
Voorwoord	3
Activiteitenplanning 2017	3/4
Info over de activiteiten van de ontspanningscommissie	4 t/m 6
Herfstwandeling	4/5
Lezing Fibromyalgie	5
Verslag activiteiten Augustus en September	5/6
De geslepen slager	6/7
Interview Anita Witzier.....	7/8
Column voor vrouwen	8 t/m 10
Schenkeningen	10
Yoga voor alle leden van de RPV.....	10
Oplossing Plaatjes puzzel	10
Oplossing Sudoku puzzel.....	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@gmail.com

Voorzitter en ombudsman

De heer H.M. (Henk) Kuppen

Telefoon: 0485-452719

E-mail: hkuppen@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: rpvontspanning@gmail.com

Bestuurslid

Mevrouw. J. (Jolanda) van Wely

Telefoon: 0485-215182

E-mail: rpvontspanning@gmail.com

Bestuurslid, ontspanningscommissie, hydrotherapie

Mevrouw P.M.F. (Francine) Verhoeven

Telefoon: 0485-385756

E-mail: rpvontspanning@gmail.com

Bestuurslid

De Heer P. (Peter) van Heeswijk

Telefoon: 0485-322363

E-mail: rpvontspanning@gmail.com

Café zaal het Heike,

Leeuwerikstraat 68, 5451 VD Mill.

Tel: 0485- 451840





VOORWOORD



Nu de buitentemperatuur wat getemperd is de herfstbladeren beginnen te vallen breekt voor velen de periode aan van binnen blijven. Toch kunnen we in de herfst nog mooie dagen krijgen die het mogelijk maken, misschien wat warmer gekleed, om er nog op uit te gaan. De herfstkleuren, de paddenstoelen, kortom de natuur heeft ook in deze periode veel te bieden. Probeer er van te genieten, stil zitten is niet goed en een wandeling of fietstochtje kan met goed weer een gezonde ontspanning zijn. Ook het ontmoeten van andere mensen en een praatje maken tijdens deze trips kan je weer op andere gedachten brengen en mogelijk leiden tot het samen ondernemen van nieuwe activiteiten. Natuurlijk heeft ook onze activiteitencommissie nog enkele zaken op het programma staan. Kijk hiervoor in Infoblad of op de site. Hoe groter de deelname hoe meer plezier jullie er aan hebben terwijl het een stimulans is voor de commissie om nog meer te organiseren. We doen ons best om invulling te geven aan wat van onze vereniging verwacht kan worden. Graag tot ziens.

Henk Kuppen.

ACTIVITEITENPLANNING 2017

- | | | |
|----|------------|--|
| Zo | 08-10-2017 | Herfstwandeling o.l.v. IVN gids. (Info in Buukske) |
| Za | 28-10-2017 | Wandelen vanaf van der Valk in Cuijk, aanvang 10.30 uur. Wil je wandelen en je hebt geen vervoer neem dan contact op met Monique van Erkelens 0485-470287 of E-mail naar rpvontspanning@gmail.com |
| Wo | 01-11-2017 | Lezing over Fybromyalgie gegeven door St. Maartenkliniek. Info verder in het Buukske |
| Zo | 12-11-2017 | Wandelen vanaf de parkeerplaats bij de Kuilen in Langenboom, aanvang 10.30 uur. Wil je wandelen en je hebt geen vervoer neem dan contact op met Monique van Erkelens 0485-470287 of E-mail naar rpvontspanning@gmail.com |
| Za | 09-12-2017 | Wandelen vanaf Hotel Erica in St. Hubert, aanvang 10.30 uur. Wil je wandelen en je hebt geen vervoer neem dan contact op met Monique van Erkelens, 0485-470287 of E-mail naar rpvontspanning@gmail.com |
| Wo | 13-12-2017 | Kerststukje maken |

INFO OVER DE ACTIVITEITEN VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Hydro-zwemmen in Mill

Zwemtijden zijn:

Maandagmiddag: 12.00 uur tot 12.55 uur.

Dinsdagmiddag: 13.00 uur tot 13.55 uur,

Dinsdagavond: 18.00 uur tot 18.55 uur.

Donderdagmiddag: 12.45 uur tot 13.40 uur en van 13.45 uur tot 14.40u

Vrijdagmiddag: 12.00 uur tot 12.55 uur en van 13.00 uur tot 13.55u

Een verzoek, als u afwezig bent en als u een les wilt inhalen, meld dat via E-mail: rpvontspanning@gmail.com of bel Monique 0485-470287.

Hydrozwemmen in Gennep

Zwemtijden zijn:

Dinsdag van 15.00 uur tot 16.00 uur, Donderdag: 15.00 uur tot 16.00 uur.

Op de donderdag zijn nog plaatsen vrij. Inhalen kan alleen op de donderdag

Een verzoek, als u afwezig bent en als u een les wilt inhalen, meld dat bij Thea van Boekel. Thea is de coördinator van de zwem groep op dinsdag en houd daar de zwemlijst bij.

E-mail: w.van.boekel3@kpnplanet.nl of Tel: 0485-574708.

Op donderdag doet de zweminstructeur dat zelf.

Hydro-zwemmen in Boxmeer

Zwemtijden zijn:

Donderdagmiddag: 13.00 uur tot 13.45 uur en van 13.45 uur tot 14.40 uur.

Het zwemmen staat onder begeleiding van fysiotherapie Maassen uit Boxmeer.

Wanneer men in Boxmeer wil gaan zwemmen moet men dit eerst melden bij

Maassen. In deze groepen zwemmen zowel leden als niet leden. Niet leden

hebben de hydrotherapie op de normering van fysiotherapie, vandaar dat er ook

een intake door Maassen gedaan wordt. Beide groepen zitten zo goed als vol.

Waarschijnlijk wordt er een 3^e groep gestart, zodra dit is zullen wij dat melden in

ons Buukske. In Boxmeer kan men de gemiste lessen NIET inhalen wel kan men

in overleg van groep wisselen voor een keer.

Yoga: Elke dinsdagavond van 18.30uur-19.30uur wordt er een yogales gegeven speciaal voor mensen met reumatische klachten in de Wester in Mill. De les wordt gegeven door Regina Schaap. Kosten voor 10 lessen 50,00 euro, je mag een les gratis meedoen. Opgeven kan bij rpvontspanning@gmail.com of bij Jolanda van Wely tel: 0485-215182

Herfstwandeling

Zondag 8 oktober gaan we een herfstwandeling maken onder leiding van een IVN gids.

Locatie van de excursie: Maasheggen Beugen
Verzamelaarsplaats: Restaurant het Posthuis Kerkplein 1 Beugen.
Aanvangstijd: 10.30 uur

Tijdens de wandeling hebben we niet de gelegenheid om iets te nuttigen. Wilt u daar rekening mee houden dat u zelf voor water of iets anders zorgt!
We gaan na de wandeling bij het Posthuis koffie/thee met gebak nuttigen.

Een prettige wandeling gewenst!

Woensdag 1 november Lezing over Fibromyalgie

Fibromyalgie in het kort

Fibromyalgie betekent letterlijk "pijn in bindweefsel en spieren". Fibromyalgie veroorzaakt pijn, stijfheid en vermoeidheid, die chronisch zijn. Waardoor mensen met fibromyalgie precies klachten krijgen, is onbekend. In het lichaam is niets te vinden dat de aandoening kan verklaren. Fibromyalgie is daardoor erg moeilijk vast te stellen. Er zijn geen medicijnen om de aandoening te genezen. Wel kunnen de klachten verminderen met pijnstillers, beweging en rust.

Wilt u meer over de ziekte weten, kom dan naar de **informatieavond op 1 november**. Deze avond begint om 19:30 uur en wordt verzorgd door Sabien Wielsma (Reumatoloog) en Joost Huijs (PA reumatologie) van de Sint Maartenkliniek te Nijmegen.

Kosten zijn voor leden gratis en voor niet-leden € 3,50.

Het adres is:

Café zaal het Heike, Leeuwerikstraat 68 5451VD Mill
Tel: 0485-451840 Zaal open vanaf 19:00 uur

Verslag activiteiten Augustus en september

Wandeling Sint Anthonis en Vianen

Op Zaterdag 26 augustus was er een wandeling vanaf de Heksenboom in Sint Anthonis. Rond half elf werd er gestart en dit keer kozen we voor de gele route van ongeveer 6km. We hebben genoten van een mooie en afwisselende route met glooiend landschap. We begonnen de wandeling door het bos en het vervolg was een mooie purperen heide.

Vanwege de steeds warmere temperatuur hebben we besloten om de kortste weg naar de koffie te nemen en het laatste stukje van de route te bewaren voor de volgende keer. Bij de Hekseboom werd op het terras onder het genot van een lekker kopje koffie nog wat na gekletst. Daarna ging iedereen huiswaarts om zich weer klaar stomen voor de wandeling in Vianen.

Zondag 10 September was het dan zo ver, de wandeling in Vianen. Om half elf was iedereen aanwezig en kon er gestart worden. Maar liefst 19 leden waren van de partij. José wist een mooie route door het mooie buitengebied en een stukje door de nieuwe wijk. Na een wandeling van ruim een half uur kwamen we aan bij het huis van Peter van Heeswijk voor een rondleiding door zijn mooie tuin en boomgaard. Na de koffie en thee met overheerlijke ZELFGEMAAKTE appeltaart met slagroom werd er met de rondleiding begonnen. We werden bijgepraat over verschillende soorten appels en peren, maar ook over de planten en bomen in Peter's tuin. We kwamen er achter dat Vianen ook een hotel heeft en ook hierover werd uitleg gegeven (dit hotel was er voor de insecten, bijen) Iedereen was onder de indruk van de grote tuin en de rondleiding die zeker voor herhaling vatbaar is. Namens alle lopers kan ik wel zeggen dat het een zeer geslaagde wandeling was. De familie van Heeswijk bedankt voor de gastvrijheid en het openstellen van jullie tuin. Beide wandelingen werden onder ideale weersomstandigheden gelopen alleen was het bij de eerste wandeling op het einde te warm

Groet, Marcel van Erkelens

DE GESLEPEN SLAGER

Ik lag op de snijtafel van de plastisch chirurg. Nee, niet voor een cup D en ook niet voor labiacorrectie. Wat labia? Ja, zoek zelf op!

Hij vroeg mij waar we het eens over zouden hebben. Half stoned van de medicijnen riep ik, 'auto's!' Hij leek blij verrast en hanteerde een seconde lang zijn soldeerbout iets fermier op mijn ogen. Het vlees schroeide. Een wijntje erbij en we hadden een heerlijk BBQ gehad. Maar er moest gewerkt worden. Hij snijden en ik – zo stom om auto's te roepen – moest nu verdomme in mijn vrije tijd, mijn hersenen pijnigen om een scala aan merken op de sommen die mijn voorkeur hadden. Bij elk merk dreunde de beiderhande dokter de verschillende uitvoeringen op. Ik zuchtte. Deze man was niet alleen bloedmooi maar ook een ware automerken-encyclopedie. Het was om deze borrelpraat dat ik doorgaans mijn mond hield op feestjes als gevraagd werd voor welke bladen ik schreef. Ik kwam nog altijd weg met wat vaag gemompel over instructie-bladen.

Deze gast was een doorzetter en bleek zijn baantje aan de snijtafel er puur voor de fun erbij te doen. Of nee: voor de centjes erbij te doen. Hij vertelde over de autobeurzen die hij het afgelopen jaar met zijn lieftallige assistente had bezocht. Hij vertelde over de uitzonderlijke uitvoeringen die hij had gezien. Hij vertelde over de prestaties van de auto's. Hij vertelde over gekmakende interieurs. En toen hij met mijn linker ooglid klaar was en er een draad doorheen trok, mocht ik weer wat zeggen. Hij vroeg: 'Vertel eens, wat vind jij zo leuk aan auto's?' Ik antwoordde: 'Hard rijden!' De geslepen slager reageerde slinks met de volgende verkapte vraag naar mijn auto. In dit soort geledingen leert men van jong af dat het onbeschoft is rechtstreeks te vragen naar iemands automerk. Dus. 'En Lilianne, rijd je dan graag in een auto die al hard kan rijden of rijd je dan liever in een auto

die niet zo hard kan maar waar jij nog iets uit kan halen?’ Nu werd ik moe. Verrek met je hobby, dacht ik. Laat mij hier lekker hallucinerend de onontkoombare ouderdomsoperatie ondergaan. Ik kreeg ook dorst.

Dit is het laatste antwoord dat hij krijgt en daarna doe ik net alsof ik slaap, bedacht ik mij. ‘Auto’s die al hard kunnen’, blaatte ik. ‘Aha, antwoordde de plastisch chirurg. ‘En ik welke auto rijd jij dan, Lillianne?’ ‘Een Fiat, Fiat Panda, pruilde ik een beetje beschaamd. En de goede man gaf mij het beste commentaar ooit op my ride. ‘Ach, dat vind ik tenminste een eerlijke auto’. Wat een legendarisch tactisch antwoord!

Aan ons samenkomen was een einde gekomen. Ik bedankte de dokter en de dokter mij omdat ik zo’n gezellig gezelschap was geweest. Volgende week terug om de hechtingen eruit te laten trekken. Eens kijken of hij eerlijk werk heeft geleverd.

Lillianne Nuijten
lielvandenbroek@gmail.com

MENSEN VINDEN HET VAAK EEN TROOST DAT IK HET OOK HEB INTERVIEW MET ANITA WITZIER, AMBASSADEUR REUMAFONDS

Anita Witzier (55) is getrouwd en heeft twee kinderen. Sinds 2001 is ze ambassadeur van het Reumafonds. In 2011 ontving zij een Koninklijke onderscheiding voor haar vrijwillige inzet: Ridder in de Orde van Oranje-Nassau. Zelf heeft zij reumatoïde artritis. Haar moeder had reuma en haar grootvader ook. Alles moest anders “Ik kreeg de diagnose toen ik 37 was. Mijn knieën waren stijf, dik, pijnlijk en ik kon ze nauwelijks buigen. Ik kon niet meer hardlopen, niet voetballen met de kinderen in de tuin, de trap niet op of neer. Een jaar lang was ik er erg slecht aan toe. Ik liep met krukken en tijdens het koken zat ik op een stoel. Alles moest op een andere manier. Ik moest erg nadenken hoe ik de dingen moest organiseren. Ik was al moeder en maakte destijds programma’s voor de KRO. Staan, lopen, fietsen ging niet meer. Op het werk, tijdens opnames, hadden we een rolstoel, zodat ik van a naar b gereden kon worden. Ik kon even staan voor een straatinterview maar in plaats van een opkomst in de studio, gebruikten we gewoon een kruk. Het werd regelmatig aangepast maar dat ging heel goed.” Medicatie hielp me enorm “Ik kreeg ontstekingsremmers en één keer in de zoveel tijd een heftige injectie. Dan werd het vocht uit mijn knie gezogen en gingen er corticosteroïden in en kon ik weer even vooruit. Maar dat mocht maar een paar keer per jaar. Toen het zo slecht ging, bleef ik wel oefenen om mijn spieren sterk te houden. Gewoon thuis, heel braaf elke ochtend op een matje. Het gaat nu al een paar jaar goed zonder medicijnen. Ik ga weer naar de sportschool. Meestal zie je er niks van. Soms, als ik er last van heb, dan loop ik een beetje mank en zijn mijn knieën wat dikker. Mijn duimgewrichten beginnen op te spelen, daar moet ik eens naar laten kijken. Ze zijn pijnlijk en het is lastig met dingen

vastpakken want ze zijn ook minder flexibel. Ik merk wel dat dat een probleem aan het worden is.” Samen sta je sterk “Mensen spreken me vaak aan en vragen dan: hoe doe jij het, welke medicijnen gebruik je of heb je gebruikt? Heb je een tip? En dat soort dingen. Wat ik ook vaak hoor van mensen en dat klinkt dan heel gek, maar dat het een steun of troost is dat ik het dan ook heb. Het kan iedereen overkomen.” Ik kan alleen uit eigen ervaring spreken maar voor mij is het allerbelangrijkste geweest om te zoeken naar wat wel kan. En goed naar je lijf luisteren, je hebt maar één lijf en daar moet je het zo lang mogelijk mee doen. En samen sta je sterk, moet je denken. Ook in een reumapatiëntenvereniging die natuurlijk heel veel goeds doet aan lotgenotencontact en die kwaliteit van leven heel hoog in het vaandel heeft staan en voor oplossingen naar de toekomst kijkt.” Streven naar het maximale “Wat ik heb geleerd is dat je binnen je beperkingen altijd naar het maximale kan streven. En dat geeft een buitengewoon goed gevoel. Je wordt dan toch uitgedaagd. Het is ook voor je mentale gesteldheid altijd goed om te kijken wat je nog wel kan en dat ook te doen. Als je constant verrekt van de pijn, dan is dat helemaal geen makkelijke opgave. In het begin was ik heel boos, daar kom je natuurlijk nergens mee. Wat mij ook heeft geholpen, is dat ik aangaf waar ik mee te kampen had en dat ik toen door kleine aanpassingen toch door kon gaan met het werk. Dus: vertel wat er aan de hand is en wat je nodig hebt zodat anderen je kunnen helpen. Ik heb gemakkelijk praten want het gaat nu goed behalve die handgewrichten die nu fel irritant worden.” Contact met mensen “Het Reumafonds wilde met mij als boegbeeld reuma zichtbaarder maken en laten zien: het is geen ziekte die alleen oudere mensen treft. Het leuke aan mijn rol als ambassadeur is het contact met mensen. In de eerste plaats de patiënten en die grote groep vrijwilligers die in de collecteweek de straat op gaat. Die zijn ongelooflijk belangrijk want de opbrengst is een groot deel van onze fondsenwerving. Daarnaast spreek ik bijvoorbeeld tijdens congressen met wetenschappers en dan ben ik echt erg onder de indruk van de gedrevenheid en het enthousiasme bij het zoeken naar een oplossing voor het probleem en een betere kwaliteit van leven. Die twee totaal verschillende werelden vind ik heel boeiend.” Mens, durf te leven! “Wat ik zou doen als reuma te genezen is? Marathon, triatlon, keihard beulen! Ik vind sporten geweldig om te doen. Mijn levensmotto is: Mens, durf te leven. Je kunt wel overal bang voor zijn en je zorgen maken maar dat is echt zonde van je tijd. Ik krijg energie van veel dingen: sporten, met de hond wandelen en van de hele dag in de keuken staan en dan 's avonds met vrienden om tafel. En van heel goed slapen, dat gebeurt niet zo vaak, vandaar.”

Wilma Wijnen (bron RPV Eindhoven)

COLUMN VOOR VROUWEN

Deze column is alleen bestemd voor vrouwen. Dus mannen, leg deze krant maar neer en ga je vrouw halen. Het is tijd voor wat bijscholing. Bij de Slip en Grip cursus van de ANWB leerde ik - van een zeer charmante instructeur - dat je vanuit je heupen moet rijden. Dat wil zeggen mee bewegen

met je heupen als je stuurt. Het is een beetje zoals dansen; zonder die wonderlijke heupen lukt het niet. Hij had gelijk. Du moment dat ik mijn derrièrre en aanverwanten in de strijd gooide was ik heer en meesteres over mijn bolide. Het insturen in de bochten verliep soepeler, mezelf uit de slip manoeuvreren werd appeltje eitje en aan het einde van de dag maakte in mijzelf wijs dat ik door die hote heupworkout wat pondjes lichter was.

Nadat ik de heuptactiek goed had doorgevoerd in de praktijk werd al snel duidelijk dat die heupbewegingen allerlei andere gedragingen tot gevolg had. Ik werd iets vrolijker achter het stuur, ietsje pietsie minder agressief, draaide wat minder Rammstein en ik zong wat vaker mee op liedjes van Marco Borsato. Je zou kunnen zeggen dat ik er wat week van werd. Zonder het in de eerste instantie in de gaten te hebben, lachte ik ook vaker naar medeweggebruikers. Bijzonder raar fenomeen. Maar goed.

Ondertussen heb ik van dat zachtmoedige gedrag een slimme methodiek ontwikkeld. Met deze methode eten de mannen op de weg uit ons handje, ladies. Het draait hierbij maar om een ding: charmeren. Geen gevloek, tieren of middelvingers maar een glimlach, een zwaaitje en soms zelfs hier en daar een kushandje. Ik geef een voorbeeld. Laatst stond ik bij de afslag Breda- Rotterdam, verkeerd voorgesorteerd. Binnen luttele seconden drukt er een zwarte BMW op mijn achterruit. Mét groot licht. Voorheen alle reden om eens lekker uit mijn plaat te gaan maar inmiddels niet meer. Ik draai mijn achteruitkijkspiegel naar mij toe en maak contact met de heer in kwestie. We staan stil op de weg en de rest van het file park kijkt verbijsterd mee. Ik zet een prullipje op, hoofd beetje schuin en zeg 'sorry?'. De man kijkt mij aan alsof ik gek ben maar dan, ik glimlach nog een keer en zwaai liefjes, ontdooit hij. Hij gebaart dat ik door mag schuiven en hij trotseert een lading opkomend verkeer met zijn BMW. Ik gooi mijn stuur om de rijd lachend weg. Gelukt.

Het werkt gegarandeerd, ook bij boze gestreste mannen die je normaal gesproken in elkaar zou willen rammen. Vriendinnen van mij zijn vaak verbaasd als ze naast mij zitten. 'Wat doe jij nou?', hoor ik te pas en te onpas. Pas als ze het resultaat zien zijn ze overstag en gaan ze de methode in de praktijk toepassen. Let wel, nooit doen als je partner erbij is. Krijg je hele nare toestanden van. Maar zonder je man naast je, gooi je hele voorraad charmes in de strijd. Het helpt om thuis voor de spiegel te oefenen. Prullipje, kushandje, lief lachje, zwaaitje. Zorg dat je ze onder de knie hebt. Zo werd ik pas nog aangehouden door de politie. Een jong pikkie net van de academie af, stapte uit. Nog voordat hij naast mijn auto stond had ik mijn lipstick al vast. Uitgebreid eerst de lipjes bijwerken en dan meneer de agent te woord staan. Ik wed dat hij die situatie niet had geoefend. Pas na zijn derde 'mevrouw!', reageren en hoppa het ijs was gebroken. Ik kwam weg met een waarschuwing.

Mocht je echt een keer een rottag op je werk hebben gehad dan kan het helpen je tactieken net een eindje verder te trekken. Want niets is zo leuk om bij een stoplicht even te toeteren naar de buurman en hem een knipoog te geven. Vooral doen bij oerlelijke, dikke kale mannen. Die krijgen meestal ter plekke een hartverzakking. Of bij van die opgefokte mannetjes van Noord Afrikaanse afkomst.

Die lijken gigantisch op hun pik te zijn getrapt als ze door twee vrouwen in een Volvo nagefloten worden.

Mag dit? Ja, dit mag. Alles voor het rijplezier! Niks geen emancipatoir geleuter, meiden, we hebben maar een missie op de weg en dat ik dat wij het naar ons zin hebben.

Tot slot. Ik heb zo vermoeden dat er een aantal mannen deze column stiekem hebben mee zitten lezen. Of misschien zelfs wel hun vrouw er hele maal niet hebben bij gehaald. Okay, haantjes. Even goed luisteren. De volgende keer als je je ergert op de weg aan een vrouw, bedenk dan dat ze weleens heel anders zou kunnen reageren dan je had verwacht en dat je misschien wel zult gaan blozen.

Lilianne van den Broek

SCHENKINGEN

Van een crematie uit Cuijk (mevr was bekend met reuma) kregen we een mooi bedrag geschonken voor de Reuma Patiënten Vereniging. Mevrouw was zelf geen lid maar vond dit een fijn en goed doel. Wij zijn deze familie ook echt erkentelijk voor deze schenking. Samen met het bedrag wat we hebben gekregen uit de clubkascampagne van de Rabobank (volgend jaar allemaal stemmen!!!!) willen we een activiteit organiseren voor de ouderen onder ons. Deze activiteit vindt plaats in het voorjaar van 2018. Uitnodiging volgt in het infoblad.

Yoga voor alle leden van de RPV

Elke dinsdagavond is er een yoga oefenavond voor alle leden van de vereniging. De yogalessen worden gegeven in de beweegruimte bij de Wester in Mill op dinsdagavond van 18.30uur -19.30uur. Door Regina Schaap uit Langenboom. Denk niet dit is te moeilijk/zwaar voor mij, alles kan ook op een stoel uitgevoerd worden. Regina geeft tips om de oefeningen uit te voeren wanneer ze voor jou te zwaar zijn en hoe we de ademhaling kunnen gebruiken bij pijnklachten.

Je mag altijd 1 les proberen, daarna zijn de kosten 5 euro per les (je betaald voor 10 lessen 50 euro).

Een fijne bewegingsactiviteit die dagelijks te gebruiken is, en die je regelmatig in kunt zetten. Buiten dat is het gewoon een hele gezellige groep!

Gr een Yoga deelnemer

OPLOSSING PLAATJES PUZZEL

(augustus - september)

1. Aardappelschil
2. Reukoffer

OPLOSSING SUDOKU
(augustus - september)

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

In samenwerking met

Reumafonds

DE **WITTE** BRUG

RESTAURANT-ZALEN

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.



TUINCENTRUM

Olieslagers



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 2017 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