

Januari 2023

SENIORENKRANT ZOERSEL



VERSCHIJNT DRIEMAAL PER JAAR
IN JANUARI, MEI EN SEPTEMBER

JAARGANG 29 – nr. 1

Januari – februari – maart – april

(Volgende editie verschijnt in mei)

INHOUD VAN DIT NUMMER

Rubrieken:

- Woordje van de voorzitter – pag. 4
- Planning activiteiten Seniorenraad – pag. 5
- Sportactiviteiten – pag. 6 en 7
- Uitnodiging bijeenkomst Seniorenraad:
'spelletjesnamiddag/gezellig samenzijn' – pag. 5
- Uitnodiging bijeenkomst Seniorenraad: verkiezingen – pag. 8 en 9
- Uitnodiging bijeenkomst Seniorenraad:
iedereen digitaal met Digidak – pag. 10
- Uitnodiging toneel 'Trap niet in de val' – pag. 10
- Oproep gemachtigde opzichters – pag. 11
- Omaatje – pag. 12
- Dwaallicht – pag. 5
- Activiteiten van seniorenverenigingen, woonzorgcentra en serviceflats – pag. 27

Thema's:

~ Weetjes

- Vis van het jaar – pag. 13 en 14
- De Helleborus – pag. 15
- Slimme tips voor je fietsaccu in de winter – pag. 16 en 17
- Pijnstillers – pag. 18
- Wandelen – pag. 19 en 20
- Feest van de onschuldige kinderen – pag. 21,22 en 23
- Wie was Valentijn – pag. 24, 25 en 26

~ Ontspanning

- Quiz – pag. 28
- Sudoku – pag. 29
- Antwoorden – pag. 31

~ Gedicht

- Mijn vadertje - pag. 30

DE REDACTIERAAD

Gerald Biesemans
Simone Jansen
Malou Schelfhout

Els Schoepen
Jef Van der Linden

GRAFISCHE VORMGEVING

Tineke Weverbergh

CONTACT DIENST VRIJE TIJD/SENIOREN

T 03 2980 904



WOORDJE VAN DE VOORZITTER

Els Schoepen

Voorzitter Seniorenraad Zoersel

Tel. 03 311 65 12, e-mail: schoepenels@hotmail.com

Beste vrienden,

De kerstperiode doet ons nostalgisch verlangen naar rust en vrede. Naar warmte en geborgenheid. Naar vroeger toen we lekker rond de kachel zaten in de huiskamer met onze voeten dicht tegen de gloeiende warmte. Het was gezellig met een grote tas chocomelk en een boek terwijl anderen kaart speelden. We hadden zo weinig nodig om het gezellig te maken.

Nu dwingt de energierekening ons terug spaarzaam om te gaan met de verwarming en durven we wel eens kniezen en zagen over deze moeilijke periode. Maar eigenlijk vergeten we daarbij dat we met nuttige tips toch behoedzaam door deze winter kunnen gaan.

We zetten onze verwarming thuis op een lager pitje en spreken af met vrienden om eens bij elkaar te buurten. De bijeenkomsten van verenigingen en de Seniorenraad kunnen soelaas brengen om de koude winterdagen door te komen.

Tijdens een gezellige namiddag proberen we in het voorjaar een spelletjesnamiddag te organiseren. Je kan eventueel dan ook gezellig met elkaar een tasje koffie drinken of een praatje slaan.

Binnen zitten hoeft niet altijd want een heerlijke zonnige dag roept ons naar buiten om tijdens een wandeling of fietstochtje te genieten van de prachtige natuur in onze gemeente. Het is gezond voor onze botten en gemoedsrust om ons in de buitenlucht te begeven!

Deze tijd van het jaar sturen we wensen naar elkaar en beseffen we hoe broos het leven is en we namen moeten schrappen van ons adressenlijstje.

Is het niet belangrijk om nu de vriendschapsbanden extra aan te halen? Te genieten van elkaars gezelschap en zelf ook de weg te kiezen naar contact. Je hoeft niet af te wachten tot iemand je belt maar zelf kan je ook initiatief nemen voor een lange babbel aan de telefoon of om een ontmoeting te organiseren? Verras een ander eens. Het zal je deugd doen.

Zalige Kerst en een Gelukkig Nieuwjaar!

Lieve groetjes, Els

PLANNING ACTIVITEITEN SENIORENRAAD

door Malou Schelfthout

Hierna volgen de geplande activiteiten voor 2023

Datum	Activiteit
Vrijdag 20 januari	Spelletjesnamiddag of gezellig samenzijn (meer info onder kader)
Vrijdag 3 februari	Verkiezing nieuw bestuur (meer info pag. 8 en 9)
Vrijdag 31 maart	Iedereen digitaal met digidak (meer info pag. 10)
Donderdag 27 april	Toneelvoorstelling: Trap niet in de val (pag. 10)
Dinsdag 9 mei	Seniorenspordag

VRIJDAG 20 JANUARI, 14 UUR, WZC HALMOLEN

SPELLETJESNAMIDDAG EN/OF GEZELLIG SAMENZIEN

door Malou Schelfthout

Na de oproep in ons vorig seniorenkantje kregen we heel wat positieve reacties van senioren die interesse hebben om aan een spelletjesnamiddag deel te nemen, waarvoor dank. Op vrijdag 20 januari is het zover, dan gaat onze eerste spelletjesnamiddag door. De directie van woonzorgcentrum Halmolen is zo vriendelijk om hun cafetaria ter beschikking te stellen.

Wanneer? vrijdag 20 januari 2023 van 14u tot 16u
Waar? woonzorgcentrum Halmolen, Halmolenweg 68
Kostprijs? gratis
inschrijven maandag 9 januari t.e.m. vrijdag 13 januari, via het onthaal T 03 2980 000



Volgende spelletjesnamiddagen:

- 17 februari in het Lindehof, Molenbaan 14
- 17 maart in de Loteling, Kapellei 109

Wenst u deel te nemen aan deze spelletjes of wilt u gewoon een babbel met andere senioren? U bent van harte welkom!

PROGRAMMA DWAALLICHT 2023

door Inge Vandekerkhove

Praatcafé: Dementie en Alzheimer, hoe ver staat de wetenschap?

- Datum & Startuur: Donderdag 23/03/2023, 19.00u
- Locatie: Dienstencentrum Het Sluisken, Gasthuisstraat 11, Brecht
- Sprekers: Professor Christine Van Broeckhoven en een mantelzorger
- Meer info: Inge Vandekerkhove, M 0479 96 38 22

PETANQUE

Verantwoordelijken:

Van Loon Anita – tel. 0475 94 30 13

Gevers François – tel. 0498 32 02 38

Verzamelpunt: OKRA lokaal, Gestelsebaan telkens vanaf 13.30 uur

Donderdag 2, 9, 16 en 23 februari

Donderdag 2, 9, 16, 23 en 30 maart

Donderdag 6, 13, 20 en 27 april

Donderdag 4, 11, 18 en 25 mei

➔ **Opgelet:** 18 mei Hemelvaartdag, mensen die graag spelen, kunnen spelen, maar de kantine is niet open



BOWLING

Verantwoordelijke Jef De Bie – tel. 03 383 30 34

Wij bowlen om de veertien dagen in **'de Blue Ball'** op de **Bredabaan 863** te **Brasschaat**. Alle senioren zijn welkom, je hoeft geen kampioen te zijn. Wij komen samen om 14.00 uur en de banen worden verdeeld onder de aanwezigen. Het is geen wedstrijd, eerder een portie plezier, maar toch wordt er over heel het seizoen een kleine evaluatie bijgehouden. Ons seizoen start in september en eindigt in juni. Nieuwe bowlingliefhebbers contacteren best even Jef De Bie, we proberen carpoolafspraken te maken.

Vrijdag 13 en 27 januari

Vrijdag 10 en 17 februari

Vrijdag 3, 17 en 31 maart

Vrijdag 21 en 28 april



WANDELEN KORTE EN LANGE AFSTANDEN

Verantwoordelijke **korte** wandeling: Simone Jansen – tel. 03 383 20 06 (bij voicemail, gelieve een boodschap in te spreken), Lydia Hendrickx – tel. 03 383 32 23 en

Jacques Coppens – mobiel 0486 99 62 98

Verantwoordelijke **lange** wandeling: Emile Cop – tel. 03 312 43 57, René Mertens – tel. 03 383 26 09

Verzamelpunt (kort en lange wandelingen): Sint-Teunisplein - geen inschrijving vereist
Tijdens de schoolvakanties zijn kleinkinderen welkom.

DENK AAN EEN PAAR PROPERE RESERVESCHOENEN

Datum (kort en lang)	Afstand	Vertrekuur (kort en lang)
Maandag 16 januari	kort: 2 à 4 km - lang: 8 km	13.00 uur
Maandag 20 februari	kort: 2 à 4 km - lang: 8 km	13.00 uur
Maandag 20 maart	kort: 2 à 4 km - lang: 8 km	13.00 uur
Maandag 17 april	kort: 2 à 4 km - lang: 8 km	13.00 uur

FIETSEN

Verantwoordelijke: Liliane Aerts en Ludo Marrien - 0472 93 00 26 , Alida Cop - 0476 01 91 94 en Bob Roofthoof - 0494 47 73 74

Verzamelpunt: OKRA lokaal, Gestelsebaan 104 - geen inschrijving vereist

Datum	Afstand	Vertrekuur
Woensdag 11 januari	30 km	13.00 uur
Woensdag 25 januari	30 km	13.00 uur
Woensdag 8 februari	30 km	13.00 uur
Woensdag 22 februari	30 km	13.00 uur
Woensdag 8 maart	30 km	13.00 uur
Woensdag 22 maart	30 km	13.00 uur
Woensdag 5 april	35 km	13.00 uur
Woensdag 19 april	45 km	13.00 uur
Woensdag 26 april	65 km	09.30 uur

Voor uw veiligheid en die van de anderen: vergeet uw **fluohesje** niet !

OPGELET: Bij slecht weer kan een rit afgelast worden. Al de fietsers die in de mailinglijst van ZoerselFietst@outlook.com opgenomen zijn, krijgen dan een bericht. Aangeraden wordt de mails te raadplegen vóór de rit. Iedereen kan opgenomen worden in de mailinglijst door het zenden van een email aan ZoerselFietst@outlook.com. De mailinglijst wordt ENKEL gebruikt voor de fietsactiviteiten van de Seniorenraad.

VRIJDAG 3 FEBRUARI, 14 UUR, DE KAPEL BIJEENKOMST SENIOERENRAAD

door Malou Schelfhout

Hierbij nodigen wij alle Zoerselse senioren uit op onze bijeenkomst van de Seniorenraad

Programma:

- Terugblik op de activiteiten van 2022
- Vooruitblik op 2023
- Kasverslag
- Verkiezingen nieuw bestuur Seniorenraad periode 1 april 2023 – 31 maart 2026
- Nieuwjaarsreceptie met een toast op het nieuwe jaar

Tijdens deze bijeenkomst vinden opnieuw de driejaarlijkse verkiezingen van de Seniorenraad van Zoersel plaats.

In geheime stemming en bij meerderheid van stemmen worden de volgende bestuursleden verkozen:

- een voorzitter
 - een ondervoorzitter
 - een penningmeester
- (zie volgende pagina)**

wanneer? vrijdag 3 februari, 14 uur

waar? de Kapel, Handelslei 167

kostprijs? gratis

inschrijven maandag 9 januari t.e.m. woensdag 25 januari, via het onthaal T 03 2980 000



VRIJDAG 3 FEBRUARI 2023 JANUARI, 14 UUR, DE KAPEL

VERKIEZINGEN SENIORENRAAD

Het bestuursmandaat vangt aan op 1 april 2023.

Het mandaat van een bestuursfunctie duurt drie jaar. Na het verstrijken van die termijn is ieder bestuurslid herkiesbaar. Van elk bestuurslid wordt nadrukkelijk een regelmatige aanwezigheid op de vergaderingen verwacht.

Senioren die zich groepen voelen om deel uit te maken van het bestuur van onze Seniorenraad gedurende de volgende 3 jaar kunnen hun kandidatuur stellen door onderstaand formulier in te vullen en te bezorgen op het secretariaat van de Seniorenraad, Handelslei 167, 2980 Zoersel en dit vóór maandag 23 januari 2023.

Voor meer info omtrent de beschrijving van de bestuursfunctie, contacteer Malou Schelfthout – senioren@zoersel.be of 03 2980 000.

✂.....✂

De heer/mevrouw _____

Adres _____

Telnr. _____

Mailadres _____

Wenst deel te nemen aan het bestuur van de Seniorenraad van Zoersel voor de periode 1 april 2023 – 31 maart 2026 en stelt zich kandidaat voor de functie van:

- voorzitter
- ondervoorzitter
- penningmeester

✂.....✂

VRIJDAG 31 MAART, 14 UUR, ZAAL DORPSZICHT

UITNODIGING IEDEREEN DIGITAAL MET DIGIDAK

door Malou Schelfthout

Hierbij nodigen wij alle Zoerselse senioren uit op onze bijeenkomst van de Seniorenraad

Programma: Iedereen digitaal met Digidak

Digidak maakt je computerwegwijs. 4 lesgevers van Digidak geven uitleg over het computergebeuren. Nadien kan je vragen stellen. De lesgevers zullen kort uw vragen proberen op te lossen.

Heb je nog nooit met een computer, tablet en of smartphone gewerkt en wil je het toch graag leren? Digidak kan je daarbij helpen.

wanneer? vrijdag 31 maart, 14 uur
waar? zaal Dorpszicht, Dorp 54
kostprijs? gratis
inschrijven maandag 9 januari t.e.m. woensdag 22 maart,
via het onthaal T 03 2980 000



DONDERDAG 27 APRIL, 14 UUR, DE KAPEL

UITNODIGING TONEEL 'TRAP NIET IN DE VAL'

door Malou Schelfthout

Graag bieden wij u het toneelstuk 'TRAP NIET IN DE VAL'(*) aan, een ludiek toneelspel voor en door senioren rond valpreventie.

Het verhaal speelt zich af in een alledaagse leefruimte.

Een adviseur valpreventie komt op bezoek om het echtpaar te wijzen op de gevaren die om het hoekje loeren want één op de drie 65-plussers valt minstens één keer per jaar meestal met nare gevolgen.

Met enkele tips laat hij hen inzien hoe, door kleine aanpassingen, valincidenten vermeden kunnen worden.

Bij het ouder worden wordt vallen echt een pijnlijke zaak. Wees daarom actief en verhoog uw veiligheid. Begin er vandaag nog aan! "Trap niet in de val !"

waar? de Kapel, Handelslei 167
wanneer? donderdag 27 april, 14 uur
kostprijs? gratis
inschrijven maandag 9 januari t.e.m. woensdag 19 april via het onthaal T 03 2980 000

() onder impuls van Vlaams Instituut Gezond Leven en Lokaal Gezondheidsoverleg (Logo)*

OPROEP GEMACHTIGD OPZICHTERS

door Evelyne Michiels

Tijdens de schoolperiodes helpen onze gemachtigde opzichters onze jonge fietsers en voetgangers om het schoolroutetraject veilig en zelfstandig af te leggen. We kunnen in onze gemeente rekenen op een vaste ploeg van gemachtigde opzichters. Om de veiligheid aan de scholen te blijven garanderen, zoeken we echter steeds naar enthousiaste kandidaten.

vast of flexibel

Bent u ouder dan 18 jaar en bereid om gemachtigd opzichter te worden? Dan kan dat via een arbeidsovereenkomst (onbeperkt in uren) of als vrijwilliger (max. 94 keer per jaar). Pluspunt: u kunt zelf kiezen voor een vaste plek (en een vast engagement) of voor een flexibel engagement (als vervanging of enkele dagen per week).

vier opleidingsmomenten

Wij voorzien voor u - naast geschikte, goed zichtbare kledij en uitrusting - uiteraard ook een eenmalige opleiding. Die vindt elke drie maanden, telkens de eerste donderdag van die maand, plaats in één van de vier gemeenten van onze politiezone.

Concreet betekent dit het volgende:

- Donderdag 2 maart van 19 tot 21 uur, opleidingsmoment in Schilde, locatie nog te bepalen
- Donderdag 1 juni van 19 tot 21 uur, opleidingsmoment in Zoersel, locatie nog te bepalen

U bent welkom op elk van die momenten. U hoeft dus niet per definitie in Zoersel aan te sluiten. Schrijf u wel even vooraf in via mobiliteit@zoersel.be.

Alvast bedankt, toekomstig gemachtigd opzichter!

VRIJWILLIGERS FIETSEXAMEN

Op dinsdag 9 en 16 mei 2023 organiseert de gemeente samen met haar zes scholen weer het fietsexamen voor de leerlingen van de 6de jaren.

Heeft u zin om tijdens één of beide dagen enkele uurtjes in de voormiddag te helpen om de kinderen mee te evalueren of als opzichter te staan, dan zou u ons hierbij goed helpen.

- Dinsdag 9 mei 2023 voormiddag – parcours Sint-Antonius en Halle
- Dinsdag 16 mei 2023 voormiddag – parcours Zoersel

Bij interesse, gelieve contact op te nemen met mobiliteit@zoersel.be.

OMAAATJE

ingediend door Simone Jansen

Bron: Colruyt

Raapjessoep met croquestaafjes

Ingrediënten (4 eters)

300 g raapjes
1 kleine wortel
een halve appel
1 ui
1 kleine aardappel
75 g brie
4 sneetjes (toast) brood
2 eetl. olijfolie
1 blokje groentebouillon
1 koffielepel kerriepoeder
peper

Bereiding

Schil de raapjes, aardappel en wortel met een dunschiller. Snij in stukjes.

Snij de ui in stukken. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een kookpot en stoof de ui minimum 2 minuten. Voeg de andere groenten toe en laat nog 2 minuten verder stoven. Overgiet met 1 liter heet water en verkruiemel er het blokje groentebouillon over. Breng aan de kook en laat 20 minuten sudderen op een matig vuur. Snij intussen de korstjes van de sneetjes (toast) brood. Snij de brie in plakjes.

Verwijder het klokhuis uit de ongeschilde appel en snij in dunne schijfjes. Leg de helft van de brie op 2 sneetjes (toast) brood, verdeel er de schijfjes appel over en verdeel er de rest van de brie over. Leg er een sneetje brood (boven)op.

Verhit een eetlepel olijfolie in een pan, liefst met antibaklaag en bak de croque 2 minuten aan elke kant. Haal uit de pan. Mix de soep fijn met een staafmixer, kruid met peper en kerriepoeder. Schep de soep uit in kommetjes of in borden.

Snij elke croque in 4 staafjes en leg bij de soep. Smakelijk!

Zelf heb ik deze soep voor het eerst bereid: echt lekker!

Ik heb er nog wat kerrie aan toegevoegd en tijdens het bereiden, heb ik heel wat 'geproefd' van de brie: zo lekker.

VIS VAN HET JAAR 2022 WAS GEEN VIS !

ingediend door Simone Jansen

Bron: Gazet van Antwerpen, Wikipedia en www.visserij.nl

Inderdaad, de vis van het jaar 2022 was geen vis, maar de grijze Noordzeegarnaal.

Onze Belgische trots, is een schaaldier! In de viswinkel liggen de vissen en de garnalen broederlijk naast elkaar.

De garnaal is een bewuste keuze van de VLAM (Vlaams Centrum Voor Agro- en Visserijmarketing), om de visserij een hart onder de riem te steken, terwijl die ook lijdt onder de energiecrisis. Het is voor elke rederij afwegen of de opbrengst van een 'visreis' nog volstaat om de hoge productiekosten te compenseren.

Het grootste deel van de garnalen wordt gevangen in de kustgebieden van de Noordzee, voor België, Nederland, Duitsland en Denemarken.

Van de Belgische vloot zijn er ongeveer 30 vaartuigen uitgerust om garnalen te vissen, voor 15 van hen is het hun exclusieve vangst en dat vooral tijdens het garnaalseizoen van augustus tot november.

De aanvoer in de Belgische vismijnen is echter veel te klein (369 ton in 2021) voor de enorme vraag in België.

De meerderheid van de grijze garnaal op de officiële Belgische markt is dan ook afkomstig van de Nederlandse, de Deense en de Duitse visserij en... wordt in Marokko gepeld.

Een beperkt aantal wordt nog door nijvere handen hier bij ons gepeld, meestal voor de restaurants of voor de plaatselijke verkoop.

Aan zee gaan we altijd naar de viswinkels bv. in Nieuwpoort en in Zeebrugge en naar de Vistrap in Oostende en kopen er ongepelde garnalen om ze zelf te pellen. We denken/hopen dat de garnalen daar nog verser en lekkerder zijn dan bij ons in het binnenland. Misschien maar inbeelding?

Waarin verschillen onze Belgische bestjes nu van de andere? Wel, onze garnalen worden aan boord van het schip onmiddellijk in zeewater gekookt, onze vissers voegen nog een extra schep zout toe en – het geheim – CHICOREI, waardoor ze hun mooie, diepe roze kleur krijgen. Garnalen zijn het allerlekkerst als ze vers gepeld zijn: zet de aperitiefgasten aan het werk, met een glas witte wijn, bubbels, een pintje of – traditioneel – een Rodenbach.

Maar even lekker in tomaat-garnaal, in salades, in een omelet, als aperitiefhapje op een blaadje witloof (onze andere Belgische topper), in de garnaalkroket of op een stevige roggeboterham met een laagje goede boter.

Wat doen we met de 'afval'? Met de pantsertjes en de koppen koken we een heerlijke fond, waarmee we tot diep in de winter vissauzen kunnen maken.

Oude traditie

In Oostduinkerke, de enige plaats ter wereld, vist men garnalen te paard. Deze recreatieve strandvisserij is een oude traditie, die van generatie op generatie wordt doorgegeven.

Sinds december 2013 werden de paardenvissers ook opgenomen als UNESCO immaterieel erfgoed. Daarnaast worden er ook nog steeds garnalen gevangen met een sleepnet, getrokken door kruiters.



Garnaalfeesten

Het laatste weekend van juni is een ode aan de zee en vooral aan de garnaalvissers, met hun traditionele kleding: gele oliejekker, hoge laarzen en een zuidwester (= hoofddekseel).

Elk paard krijgt 2 grote manden, één aan elke kant van het houten zadel, waarin de vangst bewaard wordt.

Ongeveer 2 uur voor laagwater is het ideale tijdstip voor de garnaalvissers om hun trekpaarden in zee te sturen. Wanneer ze 3 uur later terugkeren naar het strand, worden de netten leeggemaakt en gooien ze alle vissen, krabbetjes en ook kwalen die in de netten blijven steken, terug in zee. De rest wordt gezeefd en de zandkorrels worden weggespoeld.

Dan worden de garnalen op het strand gekookt en in kleine porties uitgedeeld aan de mensen: heerlijk!

Spaartips

Garnalen zijn niet (meer) zo goedkoop, maar we kunnen bv. kleinere tomaten vullen met garnalen of tomaten minder diep uithollen of minder vaak tomaat-garnaal eten of vul zelf aan. Enkele jaren geleden hebben we in de seniorenkrant een recept voor een lekkere tomaat-garnaal geschreven: de moeite om het eens terug te zoeken.

Garnaalkrokettenfestival

In oktober 2022 was er in Wellingtonrenbaan in Oostende voor de tweede keer een garnaalkrokettenfestival; deze keer 2 dagen, vorig jaar één dag, waar lokale restaurants er hun ambachtelijk gemaakte garnaalkroketten presenteren.

Weetje

Garnalenexplosie voor Vlaamse en Zeeuwse kusten: vangsten van 4000 kilo in een paar dagen tijd tussen Oostende en Vlissingen, vanaf de tweede helft van september 2022. Een normale vangst is 2000 kg in een hele week!

Dus een meevaller voor de garnalenvissers omdat ook zij kampen met de hoge brandstofprijzen. Zo'n garnalenexplosie komt wel meer voor. De natuur zorgt vaak voor aangename verrassingen. Enkele bedenkingen: wie gaat al die garnalen opeten? En zou de prijs voor de garnalen nu gaan zakken? Of toch niet?

Smakelijk!



DE HELLEBORUS WORDT OOK WEL KERSTROOS, SNEEUWROOSJE OF LENTEROOSJE GENOEMD

ingediend door Simone Jansen – bron: website Gazet van Antwerpen

Waarom is de helleborus een ijzersterke winterbloeier?

Wel, als het flink begint te vriezen, trekt de plant al het vocht uit zijn bloemstengels om te vermijden dat hij bevriest en zo de plantencellen vernietigt. Het vocht wordt opgeslagen in de bladeren en in de wortels. De bloemstengels liggen dan even plat, maar ze bevriezen niet.

De eerste keer is het echt schrikken: is de plant om zeep? Maar, de plant is slimmer dan we denken! Wanneer de temperatuur opnieuw positief is, pompt hij het vocht opnieuw in de bloemstengels en zo staat de plant er snel weer stralend bij. Die 'truc' kan de helleborus wel enkele keren per winter opvoeren. Sommige mensen noemen de helleborus de allermooiste winterbloeier.

Al in januari zijn er al verschillende bloemkleuren: wit, verkleurt vaak naar roze en groen, lichtroze en donkerroze, lila, paars, roodpaars, vuurrood bijna zwart, lichtgroen, boterbloemgeel,...

In het Arboretum in Kalmthout hebben ze enkele jaren geleden een zwarte helleborus geteeld!

Waar?

In een border, in een pot op terras of op een balkon, ook in een winterse bloembak. Groeit de helleborus in het wild? Ja, van Bulgarije tot in Thracië (noordoosten van Griekenland) tot in de Kaukasus en in Turkije, in bossen, in struikgewas en op open plekken tot op een hoogte van liefst 2000 meter.

Zaaien?

De zaadpeulen van helleborus zijn heel mooi. De zwarte zaadjes die er in zitten, zijn meestal rijp in mei; die kunnen we dan zaaien van half juni tot half juli, maar, ... het kan wel tot zes maanden duren eer we zaailingen zien verschijnen.

Slakken en mieren weghouden, want ze zijn gek op die plant. Zet de jonge plantjes in januari in aparte potjes en verpot ze in de helft van het jaar nog eens. Met een beetje geluk hebben we volgende winter al hier en daar een bloem, maar we moeten geduld hebben.

Verzorging?

De plant houdt niet van natte voeten; zet die in goed gedraineerde, niet te droge grond en geef in de lente compost, eventueel gemengd met beendermeel. Ook kalkrijke grond is een pluspunt. Maak een diep plantgat en vul dat met verrijkte grond; zet de helleborus niet te diep, want dan worden er te weinig bloemen gevormd. Geef bij voorkeur organische meststof. De helleborus kan wel zon verdragen, maar geen felle middagzon. Geef deze beauty een plaatsje in de halfschaduw en ze zal floreren. Een plek in de volle grond heeft de voorkeur, al kan de plant het ook goed doen in een grote, diepe pot met aangepaste aarde, compost en beendermeel.



OOK IN DE WINTER: SLIMME TIPS VOOR JE FIETSACCU

ingediend door Jef Van der Linden

De accu van een e-bike vormt naast de motor het belangrijkste onderdeel aan de fiets. Wil je de capaciteit en de levensduur van de accu optimaal benutten en er jarenlang plezier aan beleven, dan zijn er een aantal zaken om rekening mee te houden. Acht tips.

1. Kies de accu die bij je past

Tijdens het aanschafmoment van een e-bike is het van belang om goed in te schatten wat je met de e-bike gaat doen. Ga je de e-bike alleen voor korte ritten gebruiken of zet je hem ook in voor lange recreatieve tochten? Meer kilometers betekent meer capaciteit! Je kunt de capaciteit van een accu beter iets hoger inschatten dan te laag. Dus kies liever voor een 400Wh-accu dan voor een 300Wh-accu. Een e-bike nodigt nu eenmaal uit om meer kilometers te maken dan een gewone fiets. Houd qua actieradius ook rekening met je eigen lichaamsgewicht en het terrein waarin je gaat fietsen. Ook deze factoren bepalen uiteindelijk de capaciteit van een geschikte accu.

2. Lithium accu? Bijladen kan op ieder moment

De lithium-ion accu van de moderne e-bike mag je op ieder moment bijladen. Ook als de accu slechts halfleeg is, kun je de oplader aansluiten en de accu weer volladen. Maak je een lange fietstocht? Neem de oplader dan mee. Tijdens een koffiepauze of lunch is er altijd wel een mogelijkheid om de accu van extra energie te voorzien.

3. Gebruik alleen de acculader die bij de accu hoort

Tijdens het opladen van de fietsaccu is het zeer belangrijk, dat je de juiste oplader gebruikt. Zeker als je meerdere e-bikes in de schuur of box hebt staan, ligt verwisseling van de laders op de loer. Door een naamsticker op de oplader te plakken ('Oplader voor de fiets van Gerard' bijvoorbeeld), pak je nooit meer de verkeerde acculader. Wel zo veilig! Zorg dat je de lader gebruikt die bij je accu is meegeleverd.

4. Bespaar met de juiste versnelling en trapondersteuning

Veel accu-energie kun je besparen met schakelen op het juiste moment. Schakel bij een stoplicht altijd terug naar een kleine versnelling. Niet alleen het wegrijden verloopt veel soepeler, ook vreet het minder energie. Rijd je heuvelop? Ook dan kun je beter naar een kleiner verzet schakelen. Een hogere trapfrequentie zorgt voor een betere dosering van de accu-energie. Rijden met de trapondersteuning in de turbostand is heel comfortabel, maar een tandje lichter is ook goed te doen en scheelt al snel vele kilometers aan actieradius.

5. Controleer de bandenspanning voor meer actieradius

Moderne fietsbanden hebben een taaie anti-lek laag waardoor je in de praktijk bijna nooit meer een lekke band krijgt. Door deze laag merk je wel minder snel dat de banden een te lage spanning hebben. Een lage bandenspanning zorgt voor meer rolweerstand en dus minder

kilometers. Niet alleen de banden slijten daardoor sneller, ook de actieradius van de accu neemt sterk af. Zorg dus altijd voor banden met de juiste spanning. Afhankelijk van de breedte van de band is dat ergens tussen 3,5 en 4 bar. Controleer de bandenspanning iedere drie weken en gebruik (om het jezelf makkelijk te maken) een pomp met drukmeter.

6. Maak ook 's winters af en toe een ritje

De moderne lithiumaccu (die sinds 2012 wordt toegepast bij e-bikes) is minder gevoelig voor kou dan de eerder gebruikte nikkel-metaalhydride-accu. Bij temperaturen tot min 10 graden Celsius kun je de accu gewoon in een onverwarmde schuur of garage bewaren en opladen; dit heeft geen invloed op de levensduur van de accucellen. Qua capaciteit zal de accu tijdelijk wel iets inboeten. Reken daarbij op een afname van zo'n 15 procent. Om de accu in een goede conditie te houden, is het verstandig om in de winter af en toe een ritje te maken. Er is altijd wel een zonnige winterdag, die uitnodigt om een fietstripje te maken. Daarmee activeer je het proces van laden en ontladen – de accucellen zijn je er dankbaar voor. Wanneer de e-bike toch een aantal weken niet wordt gebruikt, zorg er dan in ieder geval voor dat de accu ongeveer half opgeladen is. Zo blijft de accu in de beste conditie.

7. Laad nooit 's nacht op

Met de stijging van het aantal e-bikes zien we de accubranden ook toenemen. Branden met grote gevolgen voor huis en haard. Hoewel de kans op een accubrand nog steeds klein is, is het verstandig om het laadproces in ieder geval niet tijdens de nachtelijke uren te laten plaatsvinden. Bij het laden stroomt er veel energie door de accu en ontstaat er, zeker tijdens het laatste gedeelte van het laadproces, veel weerstand, met de kans op oververhitting. Kom je dus thuis van woon-werkverkeer of een toeristische trip, koppel de lader dan direct aan de accu. Voor het slapen gaan is de accu dan weer volledig opgeladen en kun je de lader afkoppelen.

8. Haal de accu er (soms) uit

Tijdens een zomerdag de e-bike urenlang in de brandende zon stallen is vragen om problemen. De temperatuur in de accu kan oplopen tot meer dan 60 graden en dit heeft niet alleen invloed op de kwaliteit van de accucellen, maar ook op de veiligheid. Bepaalde interne delen kunnen met elkaar versmelten en dit kan leiden tot hachelijke situaties met brand tot gevolg. Ook heftige regenbuien kunnen voor een grote impact zorgen. Accu's zijn spatwaterdicht: de fabrikant kan nooit een honderd procent waterdichtheid garanderen. Bepaalde afdichtingen kunnen uitdrogen en ook via het oplaadpunt kan vocht de accu binnendringen. Vocht en elektra zijn ook geen goede vrienden, de gevolgen laten zich raden. Ook bij strenge vorst is het dus verstandig om de accu veilig te stellen. Hoewel het in principe niet aan te raden is om een fietsaccu binnenshuis te bewaren, ontcom je er onder bepaalde omstandigheden niet aan. Berg de accu veilig op of gebruik een speciale veiligheidskoffer met branddekens.

bron: bekijk en vergelijk alle e-bikes op: Kieskeurig.nl 2022

PIJNSTILLERS

ingediend door Jef Van der Linden

Bron: New Scientist – Dorine Schenk

Grijp je naar een pijnstiller als je hevige hoofdpijn hebt? Dan kun je best op je rechterzij gaan liggen als je een pil inneemt. Je houding blijkt namelijk invloed te hebben op hoe snel je lichaam het medicijn opneemt. Als je een pijnstiller inneemt in een verkeerde houding, dan kan het zo maar een uur langer duren totdat het je pijn verlicht. Dat blijkt uit recent onderzoek, waarbij een computermodel het opnemen van medicijnen via de maag simuleert.

Pad van een pil

De meeste pillen die je slikt, werken pas als ze in de maag zijn opgelost. Daardoor komt het werkende middel vrij en kan het de darmen bereiken, zegt vloeistofwetenschapper Rajat Mittam van de Amerikaans Johns Hopkins- universiteit. In je darmen wordt het middel via het bloed opgenomen in het lichaam, waar het zijn werk kan doen. Hoe dichterbij het onderste gedeelte van de maag zit, hoe sneller zij oplost en de darmen bereikt. Je houding, in combinatie met de zwaartekracht, bepaalt waar een pil terecht komt na het doorslikken.

Rechterzij

De onderzoekers simuleerden het pad van een pil voor vier verschillende houdingen: liggend op de rug, liggend op de rechterzijde, liggend op de linkerzij en staand. Het blijkt dat een pil meteen in het onderste gedeelte van je maag belandt als je deze liggend op je rechterzij doorslikt. Het medicijn lost dan ruim twee keer zo snel op als wanneer je een pil staand inneemt. Op je rug liggen blijkt vergelijkbare resultaten op te leveren als staand.

De opname gaat het traagst als je op je linkerzij ligt. Dan komt een pil namelijk bovenin je maag terecht. Als een medicijn er 10 minuten over doet om op te lossen als je op je rechterzij ligt, dan duurt het staand of op je rug liggend 23 minuten en op je linkerzij zelfs ruim honderd minuten. Voor ouderen en zieken die bedlegerig zijn, kan het dus veel uitmaken of ze naar hun rechter- of linkerzij draaien bij het innemen van medicatie. Voor gezondere mensen is staan een goede tweede keus; bijvoorbeeld als het op kantoor even niet uitkomt om op je rechterzij te gaan liggen.

Stevige maaltijd

Voor hun onderzoek gebruikten de wetenschappers een computermodel genaamd 'StomachSim', dat zo nauwkeurig mogelijk de menselijke maag nabootst. Het voorspelt de beweging van de vloeistofstroom in de maag en hoe voedsel, of een pil, daar verteerd worden, zegt Mittal. De onderzoekers keken ook hoe de pilopname verloopt in een maag die slecht functioneert. Dat kan bijvoorbeeld voorkomen bij diabetes of Parkinson. Deze ziekten blijken de opname bijna net zo erg te vertragen als op je linkerzij liggen. De houding waarin je je medicatie slikt, lijkt dus bijna net zo belangrijk als een gezonde maag om een pijnstiller snel te laten werken.

De bevindingen hebben ervoor gezorgd dat Mittal zich meer bewust is van zijn houding wanneer hij een pil neemt. 'Ik ga nu ook op mijn rechterzij liggen na een stevig avondmaal', zegt hij. Hetzelfde principe werkt namelijk ook voor de vertering van voedsel.

WANDELEN

ingediend door Jef Van der Linden

bron: Libelle

Staar je niet blind op het getal '10 000'. Elke stap telt! Elk beetje beweging is beter dan niets, hoe klein ook.

Waarom wandelen?

Wandelen is een heel laagdrempelige vorm van bewegen. Het is makkelijk, goedkoop en bijna iedereen kan het. Het helpt om je gewicht onder controle te houden en heeft een gunstig effect op je bloeddruk, cholesterol, bloedsuikerspiegel, ... je verkleint er ook de kans op bepaalde ziektes mee, zoals darm- of borstkanker en diabetes type 2. Wandelen zorgt bovendien voor sterkere spieren en botten, - een pluspunt op latere leeftijd, wanneer je meer kans hebt om te vallen - maar ook voor minder rugpijn, minder gewrichtsklachten en minder vermoeide ogen. Vooral wie veel achter de computer zit, heeft daar baat bij. Daarnaast doet wandelen ook wonderen voor je mentale gezondheid. We zien dat mensen die voldoende bewegen meer energie hebben en gelukkiger zijn, beter slapen en beter presteren op het werk. Je krijgt meer tijd voor jezelf wanneer je regelmatig gaat stappen, voelt je fitter en jonger ... Wandelen is ook iets dat je heel gemakkelijk samen met vrienden of familie kunt doen, wat dan weer goed is voor je sociaal contact.

Zo pak je het aan

Ken je startniveau. Ook al gaat het 'maar' om wandelen, ook hier is het belangrijk om je startniveau te kennen. Draag enkele dagen een stappenteller om te zien hoeveel stappen je doet in je dagelijkse routine – dus zonder extra moeite te doen. Zo krijg je een goed beeld van waar je staat, en kun je haalbare doelen stellen.

Werk met tussendoelen. Zit je aan 2000 stappen per dag? Probeer dan niet in één week tijd naar 10 000 te gaan, maar doe er wekelijks 500 of 1000 stappen bij, afhankelijk van wat je kunt en wilt. Heb je je doel eens niet bereikt? Niet erg, ga gewoon terug naar je doel van de week voordien.

Hoeveel?

Het is intussen een beroemd cijfer: 10 000 stappen, verspreid over een hele dag, kunnen je gezondheid fundamenteel verbeteren. Dit cijfer geldt voor volwassenen tot 65, daarna is dat 8000 stappen, maar zegt Annelies Vandenberghe, staar je niet blind op dat cijfer: "elke stap telt! Elke beweging is beter dan niets. In die 10 000 zitten trouwens alle bewegingsmomenten waarbij je hartslag en ademhaling lichtjes stijgen. Fiets je bijvoorbeeld tien minuten aan matige intensiteit, mag je dat omrekenen naar 1500 stappen."

En de kinderen?

Voor kinderen en jongeren onder de 18 zijn 10 000 stappen eigenlijk niet genoeg. Zij bewegen best elke dag minstens een uur aan minstens een matige intensiteit. Dat hoeft niet aan één stuk te zijn: een fietstochtje van en naar school telt ook mee. Die 'bewegingstussendoortjes' zijn bij voorkeur buiten, maar er zijn ook videospelletjes die aanzetten tot dansen, springen, luchtboxen,

Zo hou je het vol

- ➔ Zet een 'wat als'- scenario op papier. Wat als het slecht weer is? Wat als je wandelmaatje afzegt? Wat als je geen babysit vindt voor de kinderen? Met een duidelijk plan B zul je minder snel geneigd zijn om een wandelmoment te skippen.
- ➔ Plan wandelen in in je dagelijkse routine. Ga te voet naar het werk of de winkel. Functionele verplaatsingen sla je minder makkelijk over dan een zondagse wandeling.
- ➔ Draai de knop om in je hoofd: wandelen kan perfect in het donker, de koude of de regen. Ga je vaak 's avonds wandelen, kies dan een wandelroute waar je je veilig voelt.



Een wijsheid van de Dalai Lama:

"Wacht niet met genieten tot later, want als later vroeger komt, ben je te laat".

28 DECEMBER, FEEST VAN DE ONSCHULDIGE KINDEREN

ingediend door Gerald Biesemans



*Peter Paul Rubens (1577–1640), De Kindermoord in Bethlehem,
The Thomson Collection at the Art Gallery of Ontario © Art Gallery of Ontario
Dit schilderij was van 26/09/2018 t/m 03/03/2019 uitzonderlijk te zien in het Rubenshuis.*

Het feest van de **Onnozele Kinderen** of **Onschuldige Kinderen** wordt op 28 december gevierd. Op die dag herinnert de Katholieke Kerk zich het martelaarschap van de onschuldige jongetjes van Bethlehem, die op last van koning Herodes de Grote werden gedood (Mattheus 2:16-18). De katholieke traditie leert dat Herodes in zijn willekeur daarmee brandend onrecht heeft gedaan. De mens Herodes liet zijn eigen besluit uitvoeren. Maar God had al in de tien geboden aan de mens geleerd dat opzettelijke moord niets goeds heeft.

Het verhaal

Herodes was bang dat de komst van een nieuwe Joodse koning het einde van zijn macht zou betekenen. Van de Wijzen uit het Oosten hoorde hij dat die nieuwe koning in Bethlehem geboren zou worden. Toen de Wijzen in een droom vernamen dat Herodes kwaadaardige bedoelingen had en Jezus wilde doden, leidden ze hem om de tuin. Daarop ontstak Herodes in een hevige toorn en liet zijn mannen in Bethlehem en omstreken al de jongens van twee jaar en jonger vermoorden. Jozef had echter in een droom van een engel opdracht gekregen met Maria en Jezus te vluchten naar Egypte waar zij bleven tot de dood van Herodes.

Datum

De datum van Jezus' geboorte is niet bekend, maar wordt traditioneel gevierd op 25 december. Het feest van de Drie Koningen en het feest van de Onnozele Kinderen zijn kort daarna, maar niet in de te verwachten volgorde. Meestal legt men dat uit door te zeggen dat

er na het bezoek van de koningen (6 januari) bijna een jaar voorbijging voordat Herodes bevel gaf tot de kindermoord (28 december).

Het volksfeest

Het feest van de Onnozele Kinderen werd voor het eerst in het jaar 505 in Carthago gevierd. Het stamt van een oud Romeins kinderfeest, het festum puerorum. Dit verkleedfeest, waarin oosterse, Romeinse en Keltische elementen waren opgenomen, werd door de kerk verboden. Onnozele Kinderen is in Nederland en België uiteindelijk overschaduwed door (en geïntegreerd in) de viering van Sint-Nicolaas, en daarmee weer door de kerk erkend.

Op het feest van de Onnozele Kinderen gingen, net als bij Sint-Maarten, kinderen de straat op om te bedelen om snoep en geld. Kenmerkend is dat de kinderen verkleed als volwassenen langs de deuren gingen om hun lied te zingen. Dit bedelen om snoep en geld gaat terug op het kinderbisschopspel.

Bij het kinderbisschopspel werd tijdens de vespers onder het Magnificat onder de scholieren een kinderbisschop gekozen. Deze jongen trad dan enkele dagen in klooster- en kapittelkerk als bisschop op. Met een groep kinderen als aanhang ging hij bij hoogstaande personen van kerk en gemeente eten en kreeg daar ook kleine geschenken. Ook verkleedpartijen hoorden bij het feest en er werden geschenken gegeven aan de koorknapen. In veel gezinnen mag het jongste kind op Onnozele Kinderen kiezen wat er die dag gegeten wordt.

Bron: Onschuldige Kinderen - Wikipedia



*Pieter Bruegel de Oude (1525–1569),
Kindermoord te Bethlehem.
Kunsthistorisches Museum, Wenen*

Vond de moord op onschuldige kinderen echt plaats?

Tot zover de Bijbel. De moord op de onschuldige kinderen wordt door historici vaak in twijfel getrokken omdat er geen melding van wordt gemaakt in de andere evangeliën of in historische bronnen. Toch zijn er een aantal historische links in het verhaal. Zo heeft Herodes de Grote effectief bestaan.

Herodes de Grote werd door het Romeinse rijk aangesteld als lokale bestuurder van Palestina en regeerde van 37 tot 4 voor Christus. Iets te vroeg gestorven dus om net na de geboorte van Jezus een kindermoord te hebben bevolen. Herodes stond bekend om zijn ambitieuze bouwprojecten en om zijn macht die hij verwierf door middel van onderdrukking. Zo liet hij bijvoorbeeld zijn eigen zonen vermoorden, om te vermijden dat ze hem van de troon zouden stoten. Wellicht heeft dat laatste Mattheüs geïnspireerd om het verhaal van de kindermoord te schrijven.



Beeldwerk over de kindermoord in de Notre-Dame-kathedraal in Parijs

Romeins-Keltische roots

De feestdag zelf gaat echter al een pak langer mee. Hoewel er verwijzingen in zitten naar Keltische midwinterrituelen, stamt het wellicht af van een oud Romeins jaarlijks feest waarbij gedurende één dag de sociale rollen omgedraaid werden. Zo werden bijvoorbeeld slaven voor een dag de meesters en omgekeerd.

Die omgekeerde dag werd "verchristelijkt" en tot in de middeleeuwen gevierd. Kinderen kregen het die dag voor het zeggen. Jaarlijks werd er zo op 28 december een kind verkozen als bisschop en dat moest gedurende een dag de rol van de echte geestelijke overnemen.

Omdat dergelijke festiviteiten meestal zwaar uit de hand liepen, werd het gebruik in de 13^{de} eeuw verboden. Kinderen bleven zich wel jaarlijks in volwassenen verkleden en trokken van deur tot deur voor allerlei lekkernijen.

Volgens sommige historici heeft sinterklaasfeest die traditie verdrongen. Anderen denken dan weer dat de traditie is overgegaan in het driekoningenfeest, waarbij kinderen verkled als de drie wijzen op 6 januari van huis tot huis trekken en zingen voor geld of lekkernijen.

Bron: 28 december, dag van de onnozele kinderen: Van wrede kindermoorden tot kinderfeest VRT NWS: nieuws

WIE WAS VALENTIJN?

ingediend door Gerald Biesemans

Bron: Koen De Vos in: www.g-geschiedenis.eu



Valentijnskaart uit 'The Quiver of Love – a collection of Valentines', 1876. (British Library Londen)

Voor de ene dé dag van het jaar, voor anderen de hel: 14 februari of 'Valentijnsdag'. Of je er van houdt of niet, het is de dag van Sint-Valentijn, patroon van de geliefden. Maar wie was die heilige Valentinus? Meer nog: welke van de twee? Want er is meer dan één Valentijn. We moeten terug naar de late derde eeuw om Valentinus te ontmoeten.



Voorstelling van Valentinus, 12de eeuw. (Fondation Bodmer Coligny)

Volgens een legende leefde er tijdens de regering van keizer Claudius II Gothicus (268-270) een priester in Rome, genaamd Valentinus. Andere verhalen spreken over een bisschop Valentinus in de stad Terni. In elk geval zou hij tegen de wil van de keizer een huwelijk voltrokken hebben tussen een Romeinse soldaat en een jong christenmeisje.

Geconfronteerd met de keizer zou Valentinus geweigerd hebben zijn christelijk geloof af te zweren, waarop de keizer hem veroordeelde tot de doodstraf.

Of die martelaar Valentinus nu de Romeinse priester dan wel de bisschop van Terni betrof, is niet duidelijk. Als het al om een echte historische figuur gaat, betreft het mogelijk één en dezelfde man. In het kerkelijke 'Martyrologium', de officiële heiligenlijst van het Vaticaan gepubliceerd in 2001, wordt er maar één Valentinus meer vermeld, zonder onderscheid tussen de priester en de bisschop.

Volgens de 'Legenda Aurea' – een middeleeuwse verzameling heiligenlevens – werd Valentinus begraven nabij de Porta Flaminia in Rome in het jaar 269. Het was paus Gelasius I die in 496 de feestdag van Sint-Valentijn instelde op 14 februari, toevallig of niet de dag van de 'Lupercalia', een oud Romeins feest van de vruchtbaarheid waarbij jongemannen moesten proberen een meisje op een speelse manier te 'slaan' met een zweep. Rare jongens, die Romeinen.



Het graf met de relieken van de heilige Valentinus werd vereerd in de basiliek van Santa Maria in Cosmedin in Rome en daar rust zijn schedel – of tenminste zijn vermeende hersenpan – nog altijd in een verguld schrijn. Op basis van deze schedel hebben forensische specialisten een reconstructie in 3D gemaakt van zijn gelaat.

Reliekschrijn met de schedel van Valentijn. (Santa Maria in Cosmedin Rome)

Aanvankelijk werd Valentinus niet strikt gelinkt aan de geliefden. Hij was patroonheilige van de imkers, wat mogelijk verband houdt met de hogervermelde heidense vruchtbaarheidscultus. De bloemetjes en de bijtjes. Hij zou ook worden aanroepen tegen epilepsie en pest. Zijn naam Valentinus betekent in het Latijn 'hij die gezond is'.



Victoriaanse Valentijnskaart, ca. 1860.



Vintage Valentine Candybox. (Museum of London)

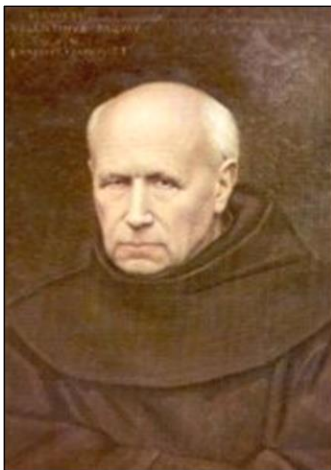
Dat hij vooral bekend is als beschermheilige van verliefde koppeltjes en jonggehuwden is wellicht te danken aan latere middeleeuwse gebruiken. Zo schrijft de Engelse schrijver Chaucer in zijn gedicht 'Parliament of Fowls' (Parlement van Vogels) van circa 1380 over 'Saynt Valantyns day when every byrd cometh there to choose his mate' (Sint-Valentijnsdag, wanneer elke vogel zijn partner kiest). Chaucer wordt wel eens gezien als de uitvinder van Valentijnsdag, maar mogelijk borduurde hij gewoon verder op bestaande tradities.

In de loop van de 19de eeuw ontstond in Engeland de gewoonte om mekaar Valentijnskaartjes te sturen. In het Victoriaanse tijdperk bracht chocolatier Cadbury voor het eerst een hartvormige doos met bonbons uit. De commercialisering van Valentijnsdag ging hiermee van start.

In de kunst zien we heel wat voorstellingen van Valentinus. Soms als priester met een martelarenpalm, soms als bisschop met bijenkorven. Begeleidende attributen zijn onder meer rozen en vogels. De voorstellingstraditie als patroon van de geliefden in combinatie met een jong koppeltje, engeltjes, hartjes, enz. is van recentere datum.

Als je toevallig Valentijnsdag bent vergeten op 14 februari, krijg je nog andere kansen in de loop van het jaar om het goed te maken met je geliefde. Want in de kerkelijke geschiedenis zijn er naast de priester/bisschop uit 269 nog pakweg een dozijn andere Valentijns. Zo kan je op 3 november Sint-Valentijn van Viterbo vieren, op 11 november Valentijn van Ravenna, op 7 januari Valentijn van Raetia, ook van Passau genoemd. De kindmartelaar Valentinus van Rostrenen wordt gevierd op 28 mei, bisschop Valentinus van Tongeren op 7 juni, en zijn collega Valentinus van Trier op 16 juli.

We mogen de vrouwelijke heilige Valentina van Caesarea niet vergeten op 25 juli. In de orthodoxe kerk kan je kiezen uit een heilige bisschop Valentinus op 6 juli en een martelaar Valentinus op 30 juli. En bij de recente heiligen heb je op 24 november Valentin de Berriochoa (+1861), één van de Martelaren van Vietnam, heilig verklaard in 1988. En natuurlijk is er het Heilig Paterke van Hasselt, Valentinus Paquay (+1905), hoewel die eigenlijk niet heilig maar wel zalig verklaard is in 2003. Zijn feestdag valt op 14 januari.



Valentinus Paquay, het 'Heilig Paterke'.

ACTIVITEITEN VAN SENIORENVERENIGINGEN, WOONZORGCENTRA EN SERVICEFLATS

door Malou Schelfthout

Residentie Halmolen

Residentie Halmolen organiseert de voordracht **'Wat Alz'** waarin Kasper Borremans handige tips en technieken geeft om te communiceren met mensen met dementie. De voordracht gaat door op donderdag 12 januari 2023 in dorpszaal 'Halle Luja', Halle-Dorp 31 van 19u tot 21u.

Inschrijven en/of meer info: info@halmolen.be, T 03 380 12 00

Okra St.-Antonius

In 2023 organiseert Okra volgende activiteiten in het lokaal aan de Gestelsebaan 104:

- Maandag biljart en hobby club
- Dinsdag petanque
- Woensdag kaarten
- Donderdag fietsen
- Alle laatste woensdagen van de maand zullen wij een activiteit organiseren
- Twee keer in de maand op dinsdag een dag fietstocht
- Verder organiseren zij ook bingo en rummikub namiddagen

Meer info: Luc Nelis, T 0472 74 35 99

Okra Sint-Martinus Halle

In 2023 organiseert Okra volgende activiteiten:

- Dinsdag kaarten
- Woensdag fietsen
- Donderdag petanque

Meer info Jules De Schutter, T 0475 769 088

Neos Zoersel

Neos organiseert de voordracht **'Ruimtevaart'** van Stijn Ilsen op donderdag 19 januari 2023, 14u in zaal Halle Luja, Halle-Zoersel.

Inkom: € 15,- voor leden en niet-leden

Inschrijven en/of meer info: neos.zoersel@gmail.com

Wenst u als seniorenvereniging (vereniging die zich uitsluitend richt naar senioren plus 60 jaar), woonzorgcentrum of serviceflat uw activiteiten van 2023 gepubliceerd zien in de seniorenkrant, geef dit dan door aan Malou Schelfthout, senioren@zoersel.be

De redactieraad van de seniorenkrant zal dan bekijken wat er mogelijk is.

QUIZ

door Simone Jansen

De antwoorden van deze quiz kunt u terugvinden in de volgende Seniorenkrant. Bewaar dus zeker deze uitgave.

1. Wie schreef het gedicht "Mijn vadertje"?
2. Welk soort accu van de moderne e- bike mag je op ieder moment bijladen?
3. Waarvoor staat "VLAM"?
4. Wat betekent de naam Valentinus in het Latijn?
5. Met hoeveel stappen per dag, voor 65- plussers, kunnen we onze gezondheid fundamenteel verbeteren?
6. Waar hebben ze enkele jaren geleden een ZWARTE helleborus geteeld?
7. Op welke dag wordt Onnozele = Onschuldige kinderen gevierd?
8. Wie schilderde de 'Kindermoord te Bethlehem'?
9. Vul aan: Wacht niet met genieten tot later, want ...
10. Op welke datum valt 'Valentijnsdag'?



TIJD VOOR SUDOKU !

door Jef Van der Linden

Sudoku

In elk vakje hoort een cijfer van 1 tot en met 9 te staan. Vul de puzzel zo in dat in elke rij, elke kolom en elk blok van 3 keer 3 vakjes de cijfers 1 tot en met 9 één keer voorkomen.

© 42Puzzles

Beginners

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

Gevorderden

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

Sudoku

Om een sudoku op te lossen volstaat het logisch te redeneren. Gokken is niet de juiste methode. Vul het raster zo in dat elke rij, elke kolom en elk blok van 3x3 vakjes alle cijfers van 1 tot en met 9 bevatten.



Uitslag van dit denkwerk
achteraan terug te vinden.

Wij wensen u veel denkplezier !

MIJN VADERTJE, MARNIX GIJSEN, PSEUDONIEM VAN JAN-ALBERT GORIS (1899 - 1984)

Ingediend door Gerald Biesemans

Mijn vadertje, hij was rechtvaardigheid,
Hij had den zwaren last op zich geladen, een eerlijk man te zijn
in woord en daad.

Dat is het schone, dwaze kwaad
waar, na ons Here Jezus Christus,
de sterkste man aan ondergaat.

Zijn oog was rustigblauw; een verre zee.
Zijn woord van blijheid soms plotse fusee
in stalen nacht.

Hij lachte rood en zoende onverwacht
mijn dwaze haren en mijn jong gedacht.

De hoge schepen die de Schelde droeg,
hij wist hun laden vast en schoon te sturen.
Hij had hun namen lief,
om mee te spelen-als een kind naïef;
Karatschi, Pantos, Calcutta,
lijk schoon koralen.

Hij wist de haven; heimwee en verdriet,
bij vroegen morgenmist
en in den avond onder luid en rauw sirenenlied.

Hij heeft de bossen van zijn jeugd bemind,
Hij kende bomen lijk wij mensen kennen,
Hij wist de winden en den oogst,
en wou mijn hand aan 't ruw bedrijf des jagers wennen.

Mijn vadertj' hij was rechtvaardigheid.
Hij had de goede liefde tot de still' en ware dingen.

Onder de schaduw van een dorpsse kerk
ligt zijn sobere zerk.
Ik weet hoe zijn gedenken mij gelijk een lichte wolk behoedt.
Zijn rode, bange handen hield hij stervend Christus tegemoet.

ANTWOORDEN

door Jef Van der Linden

Sudoku:

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

Sudoku Beginners

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

Gevorderden

ANTWOORDEN QUIZ (EDITIE SEPTEMBER):

1. Okra Gestelsebaan en WZC De Buurt
2. Hangt er van af wat de kippen gegeten hebben
3. Om de heksen, de boze geesten die het meifeest konden bederven, te verjagen
4. Waterloo Vijfje
5. Orde van de Cisterciënzers van de Strikte Observatie
6. Aan Jozef Jaspers
7. Stijn De Paepe
8. 078-170170
9. Tineke Weverbergh
10. Door naar buiten te gaan



verantwoordelijke uitgever

gemeente en ocmw Zoersel, Seniorenraad
Handelslei 167, 2980 Zoersel

verspreiding

Gratis aan huis bij alle 60-plussers die erom vragen
(één exemplaar per gezin) of via digitale weg.

verantwoording

Elke auteur is verantwoordelijk voor zijn/haar bijdrage. Aan teksten in de seniorenkrant kan geen rechtskracht worden ontleend. Het staat de redactie vrij ingezonden stukken al dan niet (verkort) weer te geven, met respect voor het meest essentiële van de inhoud.