

Januari 2025

SENIORENKRANT ZOERSEL



VERSCHIJNT DRIEMAAL PER JAAR
IN JANUARI, MEI EN SEPTEMBER

OM UIT TE SCHEUREN EN BIJ TE HOUDEN

PLANNING ACTIVITEITEN SENIOERENRAAD

Hierna volgen de geplande activiteiten voor 2025

Datum	Activiteit
Donderdag 23 januari	Infosessie mantelzorgers: 'Omgaan met moeilijke gevoelens' – Dienst Welzijn i.s.m. Samana (meer info pag. 17) inschrijven vereist
Vrijdag 31 januari	Bijeenkomst seniorenraad met Nieuwjaarsreceptie (meer info pag. 8) inschrijven is vereist
Vrijdag 28 maart	Bijeenkomst seniorenraad 'Voordracht professor Biomechanica Jos Vander Sloten: 'Nemen robots het over in de geneeskunde?' Meer info op pagina 9
Donderdag 27 maart	Lezing Ann Peuteman: 'Wat we van ouderen kunnen leren' – De Bijl, dienst Cultuur (meer info pag. 18) inschrijven is vereist
Dinsdag 13 mei	Seniorenportdag (meer info volgt)
Vrijdag 23 mei	Bijeenkomst seniorenraad - lezing
Vrijdag 26 september	Bijeenkomst seniorenraad - lezing
Maandag 17 november tot zondag 23 november	Seniorenweek



JAARGANG 31 – nr. 1

januari – februari – maart – april *(volgende editie verschijnt in mei 2025)*

INHOUD VAN DIT NUMMER

Rubrieken:

- Woordje van de voorzitter – pag. 4
- Planning activiteiten Seniorenraad – pag. 2
(uit te scheuren en bij te houden)
- Dwaallicht – pag. 5
- Sport- en spelactiviteiten – pag. 5, 6, 7
- Uitnodiging Nieuwjaarsreceptie – p. 8
- Bijeenkomst Seniorenraad – pag. 9
- Omaatje – pag. 10

Thema's:

~ Weetjes

- Kauwgom op de stoep – pag. 11 en 12
- De evolutie van Drie Koningen – pag. 13 en 14
- Meldpunt GGZ – pag. 14
- 9 Tips voor veilig internetbankieren – pag. 15
- Terugblik: Hoe ons immuunsysteem versterken? – pag. 16 en 17
- Infomoment Mantelzorgers i.s.m. Samana – pag. 17
- Dankjewel Tineke – pag. 18
- De Bijl: Wat we van ouderen kunnen leren – pag. 18
- Zo maar: Weetjes – pag. 19
- Oorsprong en betekenis 'kapperspaal' – pag. 20
- Erfgoed-dag: Waarom het belangrijk is om te blijven spelen – pag. 21
- Bewegen met Bart – pag. 22

~ Ontspanning

- Quiz – pag. 23
- Sudoku – pag. 24
- Antwoorden – pag. 26

~ Gedicht

- Oud worden in deze tijd - pag. 25

DE REDACTIERAAD

Gerald Biesemans
Simone Jansen
Kristien Schryvers

Els Schoepen
Jef Van der Linden

GRAFISCHE VORMGEVING

Kristien Schryvers

CONTACT DIENST 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,

We kijken terug op een geslaagde seniorenweek en willen onze oprechte dank uitspreken voor alle helpende handen. Zonder jullie inzet en enthousiasme zouden deze activiteiten niet mogelijk zijn geweest.

In het nieuwe jaar gaan we als een hecht team onze schouders zetten onder de activiteiten die we in 2025 voor jullie organiseren. Wij nodigen alle senioren uit om actief deel te nemen aan de bijeenkomsten en sportactiviteiten.

De wintermaanden staan voor de deur en wind en regen komen ons plagen. Maar er is ook een unieke wintersfeer als de tuin in stilte het huis omringt. Thuis kan je een gezellige sfeer creëren door met een kop thee, een koekje en een spannend boek jezelf te nestelen onder een zacht fleecedekentje.

Neem contact op met familie en vrienden en vier samen Kerstmis en het einde van het jaar. Misschien wacht een verre vriend of familielid op dat telefoontje om na lange tijd eens rustig te keuvelen. Nodig eens twee vrienden uit die elkaar niet kennen en beleef een verrassende avond.

Laten we elkaar steunen en ervoor zorgen dat niemand zich alleen hoeft te voelen tijdens deze feestelijke periode.

Zalig Kerstfeest en Gelukkig Nieuwjaar!

Met hartelijke groeten,

Els Schoepen

PROGRAMMA DWAALLICHT 2025

door Inge Vandekerkhove

Praatcafé: Eerste hulp bij zorgplanning (zorgvolmacht, bewindvoering, wilsverklaring)

- Datum & startuur: donderdag 13 maart 2025 – 14 uur
- Locatie: OC 't Centrum, Dorpsstraat 73, Brecht (Sint Lenaarts)
- Spreker: Coponcho, mantelzorgvereniging Solidaris
- Meer info: Inge Vandekerkhove, tel. 0479 96 38 22

Praatcafé: Wat is dementie?

- Datum & startuur: dinsdag 6 mei 2025 – 19 uur
- Locatie: De Notelaar, Lierselei 15, Malle
- Spreker: Prof. Dr. Sebastiaan Engelborghs
- Meer info: Inge Vandekerkhove, tel. 0479 96 38 22

Het praatcafé is gratis toegankelijk.

PETANQUE

Verantwoordelijken:

Van Loon Anita – tel. 0475 94 30 13

Gevers François – tel. 0498 32 02 38



Wij senioren spelen elke donderdag petanque aan het OKRA lokaal (Achterstraat 22a), begint stipt om 13.30 uur. Wij vragen om 13.15 uur aanwezig te zijn om alles vlot te laten verlopen. Iedereen is welkom. Petanqueballen zijn voorzien, je hoeft er zelf geen te kopen. Kom gerust een balletje werpen...het is volledig gratis.

Verzamelpunt: OKRA lokaal, Achterstraat telkens vanaf 13.15 uur

Donderdag 2,9,16,23 en 30 januari

Donderdag 6,13,20 en 27 februari

Donderdag 6,13, 20 en 27 maart

Donderdag 3, 10, 17 en 24 april

BOWLING

Verantwoordelijke Jef De Bie – tel. 03 383 30 34



Wij bowlen om de veertien dagen in '**Blue Ball Bowling**' 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 10 en 24 januari

Vrijdag 7 en 21 februari

Vrijdag 14 en 28 maart

Vrijdag 4 en 25 april

WANDELEN KORTE EN LANGE AFSTANDEN

Verantwoordelijken **korte** wandeling: Simone Jansen – tel. 03 383 20 06 en Jacques Coppens – mobiel 0486 99 62 98

Verantwoordelijken **lange** wandeling: Emile Cop – tel. 03 312 43 57, René Mertens – tel. 03 383 26 09, Marc Coppens – T 03 383 11 30

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

DENK AAN EEN PAAR PROPERE RESERVESCHOENEN

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

Datum	Afstand (kort)	Vertrekuur
Maandag 20 januari	kort: 3 à 4 km	13.00 uur
Maandag 17 februari	kort: 3 à 4 km	13.00 uur
Maandag 17 maart	kort: 3 à 4 km	13.00 uur
Maandag 21 april (Paasmaandag)	kort: 3 à 4 km	13.00 uur
Datum	Afstand (lang)	Vertrekuur
Maandag 13 en 20 januari	lang: 8 km	13.00 uur
Maandag 3 en 17 februari	lang: 8 km	13.00 uur
Maandag 3 en 17 maart	lang: 8 km	13.00 uur
Maandag 7 en 21 april (Paasmaandag)	lang: 8 km	13.00 uur

SPELLETJESNAMIDDAG EN/OF GEZELLIG SAMENZIEN

Verantwoordelijken Chris Huysmans - M 0475 53 85 53, Van Gulck Agnes - T 03 289 41 79

Graag nodigen wij u uit op onze volgende spelletjesnamiddagen. Allen daarheen!

Waar: Buurthuis Ter Smisse, Smissestraat 19, deelgemeente Zoersel
(achter het woonzorgcentrum De Buurt)

Wanneer: Vrijdag 24 januari van 14 tot 16.30 uur
Vrijdag 21 februari van 14 tot 16.30 uur
Vrijdag 21 maart van 14 tot 16.30 uur
Vrijdag 25 april van 14 tot 16.30 uur

Inkom: gratis

Kaartnamiddagen in elke deelgemeente:

Maandag en woensdag van 13 tot 17 uur – OKRA Sint-Antonius - Achterstraat
Dinsdag van 13 tot 17 uur – OKRA Halle – Bremberg, Lotelinglaan 4
Woensdag van 13.30 tot 17 uur - OKRA Zoersel -Buurthuis Ter Smisse,
Smissestraat 19



TIP!

FIETSEN

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

Verzamelpunt: OKRA lokaal, Achterstraat 22a - geen inschrijving vereist

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

Datum	Afstand	Vertrekuur
Woensdag 8 januari	35 km	13.00 uur
Woensdag 22 januari	35 km	13.00 uur
Woensdag 5 februari	35 km	13.00 uur
Woensdag 19 februari	35 km	13.00 uur
Woensdag 5 maart	35 km	13.00 uur
Woensdag 19 maart	35 km	13.00 uur
Woensdag 2 april	35 km	13.00 uur
Woensdag 16 april	45 km	13.00 uur
Woensdag 23 april	65 km	09.30 uur
Woensdag 30 april	35 km	13.00 uur

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 fietsactiviteiten van de Seniorenraad.



UITNODIGING NIEUWJAARSRECEPTIE

Door Kristien Schryvers

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

Programma:

- Terugblik op de activiteiten van 2024
- Vooruitblik op 2025
- Kasverslag
- Muzikale omlijsting door FM Live
- Nieuwjaarsreceptie met een toast op het nieuwe jaar



Wanneer: Vrijdag 31 januari 2025, 14.00 uur

Waar: De Kapel, Handelslei 167

Kostprijs: Gratis

Inschrijven: Maandag 6 januari t.e.m. vrijdag 10 januari, via het onthaal T 03 2980 000

UITNODIGING VRIJDAG 28 MAART NEMEN ROBOTS HET OVER IN DE GENEESKUNDE?

Door Jos Vander Sloten

Hierbij nodigen wij alle Zoerselse senioren uit op onze bijeenkomst van de Seniorenraad van vrijdag 28 maart 2025 om 14.00 uur in de Kapel.

Voordracht Prof. Dr. ir. Jos Vander Sloten: 'Nemen Robots het over in de geneeskunde?'

Computers zijn in onze moderne samenleving overal aanwezig. In de geneeskunde is dat niet anders. Computers ondersteunen de diagnose van ziektes, helpen bij de voorbereiding en de planning van een operatie, en sturen zelfs robots aan die de chirurg helpen bij een operatie.

In deze voordracht wordt uitgelegd en aangetoond dat de patiënt geen angst hoeft te hebben voor deze technologische vernieuwingen in de gezondheidszorg: de chirurg wordt niet vervangen door een robot. Alle nieuwe medische technologieën zijn gericht op een verbetering van de kwaliteit van de geneeskunde en stellen patiëntveiligheid centraal.

Ook de meest tot de verbeelding sprekende vorm van nieuwe technologie, nl. toepassing van robots in het operatiekwartier, geeft de chirurg alleen maar nieuwe mogelijkheden om betere chirurgie uit te voeren. De kwaliteit van de geneeskunde en de veiligheid voor de patiënt varen er wel bij. Robots helpen bij een zeer nauwkeurige plaatsing van de componenten van heupprothesen of knieprothesen, en laten microchirurgische benaderingen toe bij urologische en cardiale interventies.

Aan dit alles hangt wel een prijskaartje. Alleen wanneer duidelijk bewezen kan worden aan de hand van klinische studies dat deze nieuwe technologieën ook daadwerkelijk een verbetering opleveren, zullen zij een vaste plaats verwerven in onze moderne geneeskunde.



Waar: de Kapel, Handelslei 167

Wanneer: vrijdag 28 maart 2025, 14.00 uur

Inkom: gratis

Deze activiteit is vrij toegankelijk.

OMAATJE

Ingediend door Simone Jansen - bron: Boek 'Winterkost' van Jeroen Meus

Piepkuiken met druivensaus en aardappelbolletjes

Een lekkere klassieker uit de eighties; een eenvoudig en feestelijk recept voor zondag of... voor één van de feestdagen.

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 50 minuten+ 25 minuten gaartijd

Ingrediënten

- 2 piepkuikens
- (bak)boter
- 1 ui
- 1 takje tijm
- 2 blaadjes laurier
- 1,5 dl witte wijn
- 2 dl druivensap
- 4 dl gevogeltefond
- een handvol waterkers
- 1 pak aardappelbolletjes(bv 500 g)
- peper en zout
- 400 g witte druiven

Extra materiaal

- wildschaar of groot mes
- frietketel



Bereiding

Halveer de piepkuikens met de wildschaar of het groot mes. Smelt een klontje (bak)boter in een diepe pan. Kruid de piepkuikens met peper en zout. Kleur ze rondom in de (bak)boter. Pel en snipper de ui, haal de kuikens uit de pan en bak de ui in de vetstof. Breng een takje tijm en enkele blaadjes laurier bij de ui. Giet er de wijn bij en laat droog koken. Blus met het druivensap en de gevogeltefond. Kruid met peper en zout. Leg de piepkuikens terug in de pan. Zet een deksel schuin op de pan en laat de piepkuikens ongeveer 25 minuten garen op een zacht vuur.

Verwarm het frietvet en bak de aardappelbolletjes goudbruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier en strooi er een beetje zout over.

Halveer de druiven, pel ze liefst en verwijder de pitjes. Haal de piepkuikens uit de pan. Smelt een klontje (bak)boter in de saus, roer er de druiven door en laat ze even opwarmen. Serveer de piepkuikens met de druivensaus, de aardappelbolletjes, een toefje waterkers en eventueel een lepel mayonaise. Smakelijk!

KAUWGOM OP DE STOEP: een plakkerig probleem.

Ingediend door Gerald Biesemans - bron: Onze Natuur en Mooimakers

Onze Natuur en **Mooimakers** dagen je uit: richt je blik tijdens het shoppen eens gedurende één minuut op het voetpad en tel hoeveel (resten van) kauwgom je gemiddeld telt per stoeptegél. Verrast? Wij ook. Want het alomtegenwoordige klevende goedje is niet alleen vervelend wanneer het aan je schoenzool blijft plakken, het heeft ook een kwalijke invloed op het milieu. Hoe groot het probleem precies is, doen we hier uit de doeken. En je krijgt er gratis en voor niets dé ultieme tip bovenop om het kauwgomprobleem voor eens en voor altijd de wereld uit te helpen.



20 minuten vs. 20 jaar

Je hebt gemiddeld 20 minuten plezier van een tabletje kauwgom, maar de natuur heeft 20 jaar of meer nodig om het weer af te breken. Hoe lang precies, dat hangt af van het type kauwgom. Ook de plek waar hij gedumpt wordt, doet ertoe: in een goed werkende composthoop is de klus misschien al op 20 jaar geklaard. Maar zo'n lang leven zijn de meeste composthoven niet beschoren, want de meeste mensen willen hun vruchtbare grondstof doorgaans sneller inzetten. Op minder gunstige plekken blijven kauwgumresten tot honderd jaar lang aanwezig.

1/3 kauwgom kauw je niet zomaar weg

Wat er overblijft na 20 minuten intensief kauwen, is gemiddeld niet meer dan een derde van het oorspronkelijke gewicht aan kauwgom. Die restfractie bestaat grotendeels uit synthetische polymeren – in de volksmond: plastics. Dat lees je goed, de meeste kauwgommen zijn gemaakt van een petroleumderivaat. Tijdens het malen lossen alleen de toegevoegde smaak- en geurstoffen van de kauwgom op. Wat overblijft, zijn hardnekkige plastics die uiteindelijk wel degraderen in de natuur, maar nooit helemaal verdwijnen. Zo is kauwgom medeverantwoordelijk voor de toename aan schadelijke microplastics in de natuur. Ze worden o.a. teruggevonden in onze waterlopen én in de magen, veren en/of vacht van onschuldige wilde dieren.

15% van alle zwerfvuil is kauwgom

Van alle stuks zwerfvuil die aangetroffen worden in het straatbeeld, behoort maar liefst 15% tot de fractie 'kauwgom'. Tot die conclusie komt OVAM, de Openbare Vlaamse Afvalstoffen Maatschappij, in haar recente fractierapport. In ruwe aantallen is dat best een grote hoeveelheid. In gewicht lijkt het nog mee te vallen: 1,8% van het totale gewicht aan weggegooid zwerfvuil in Vlaanderen is toe te schrijven aan kauwgom. Hou er wel rekening mee dat een plakje kauwgom veel moeilijker te verwijderen is dan pakweg een leeg blikje, waardoor het vuil accumuleert en de impact ervan relatief groter is.

1,75 euro om 1 m² kauwgom op te ruimen

Kauwgom kan je helaas niet zomaar opvegen of oprapen, je hebt er dure en/of arbeidsintensieve technieken voor nodig zoals hogedruk- of stoomreiniging, bevriezing of manueel schrapen. Een exact bedrag plakken op het verwijderen van spum – het recente woord voor uitgespuwde en platgetrapte kauwgom – is een moeilijke rekenoefening. De Local Government Association die in het Verenigd Koninkrijk instaat voor het opschonen van de straten, houdt het op 1,5 Britse pond (€ 1,75) om één vierkante meter kauwgomvrij te maken. Rekening houdend met het gemiddeld aantal kauwgomresten dat ze aantreffen op een Britse stoep, komt dat op minstens 15 eurocent per kauwgom.

0 kauwgommen in Singapore

Omwille van de grote impact op het milieu, de overlast die onhandig geplakte kauwgommen veroorzaken én de hoge kosten om kauwgomresten te verwijderen, is er sinds 2004 een nultolerantie van kracht in Singapore. Het is er voortaan verboden om kauwgom te verhandelen, te eten of uit te spuwen. Alleen wie een doktersvoorschrift op zak heeft, mag nog legaal kauwen – uitspuwen blijft natuurlijk voor iedereen verboden. Een drastische maatregel, waarvan we alleen maar kunnen hopen dat hij ook effectief voor nul kauwgommen op straat zorgt.

24 uur in je darmstelsel

Een hardnekkige mythe beweert dat kauwgom jarenlang in je maag blijft kleven, met allerlei ongemakken van dien. Dat is gelukkig niet waar: een gezond maag-darmstelsel kan best wel weg met het plakkerige snoepgoed. Niet dat je maag het verteerd krijgt, maar het is ook niet zo dat de kauwgom zich ophoopt tot een obstructieve bal in je buik. Door middel van de natuurlijke, peristaltische bewegingen van je darmen, bereikt een bolletje kauwgom zonder complicaties na gemiddeld 24 uur de achteruitgang.

Zo kan je het kauwgomprobleem mee helpen oplossen

Zoals beloofd, krijg je van ons nog de ultieme tip om het kauwgomprobleem voor eens en voor altijd de wereld uit te helpen. Die is even simpel als doeltreffend: behandel kauwgom simpelweg als afval, net zoals alle andere zaken die je weggooit. Ben je een notoire kauwgomkauwer, neem dan behalve je pakje kauwgom steevast wat papiertjes mee wanneer je de deur uitgaat. Zo kan je je afval bewaren wanneer er even geen vuilnisbak in de buurt is.

Thuis gooi je je kauwgom trouwens best bij het restafval en niet bij het GFT. Kauw je op plasticvrije kauwgom? Dan geldt hetzelfde advies, want ook natuurlijke gom kan jarenlang nodig hebben om helemaal af te breken. Vind je écht geen vuilnisbak in de buurt en heb je geen papiertje bij om je uitgekauwde gombrij in te bewaren, dan kan je de natuur een dienst bewijzen door je kauwgom voor één keer wel in te slikken.

De evolutie van 'Drie Koningen' in de loop der jaren

Ingediend door Jef Van der Linden – bron: Wikipedia

De Drie Koningen, ofwel de Wijzen uit het Oosten, hebben een rijke en complexe evolutie doorgemaakt in de loop van de jaren. Hun verhaal, dat oorspronkelijk afkomstig is uit het Evangelie van Matteüs in de Bijbel, heeft zich ontwikkeld van een eenvoudig bezoek aan de pasgeboren Jezus naar een diepere culturele en religieuze symboliek.

Oorsprong en Bijbelse Vermelding

De eerste vermelding van de Drie Koningen vinden we in het Nieuwe Testament, specifiek in het Evangelie van Matteüs (2:1-12). Hier wordt gesproken over "wijzen" die uit het Oosten kwamen, geleid door een ster, om de pasgeboren koning der Joden te vinden en hem eer te betuigen met geschenken van goud, wierook en mirre. Interessant is dat er in deze tekst geen exacte aantallen worden gegeven, noch de namen van deze wijzen. Het aantal drie is afgeleid van het aantal geschenken.

Middeleeuwse Interpretaties en Namen

Tijdens de middeleeuwen kregen de Drie Koningen meer prominente rollen en werden ze vaker afgebeeld in kunst en literatuur. Ze kregen namen en achtergronden: Caspar, Melchior en Balthasar. Deze namen en hun attributen werden voor het eerst in de 6e eeuw gebruikt in het Latijnse manuscript "Excerpta Latina Barbari." Elk van de koningen vertegenwoordigde een van de drie toen bekende continenten: Europa, Azië en Afrika, wat hun universele belang onderstreepte.

Iconografie en Kunst

Gedurende de middeleeuwen en de renaissance werden de Drie Koningen steeds populairder in de christelijke kunst. Ze werden vaak afgebeeld in rijk gedetailleerde kostuums en met een etnische diversiteit die de hele wereld symboliseerde. Kunstenaars zoals Giotto di Bondone en Hieronymus Bosch hebben beroemde schilderijen gemaakt waarin de aanbidding van de Drie Koningen een centrale rol speelt.

Moderne Vieringen en Tradities

In de hedendaagse tijd worden de Drie Koningen vooral gevierd op 6 januari, bekend als Driekoningen of Epifanie. In veel landen, vooral in Spanje en Latijns-Amerika, is deze dag net zo belangrijk, zo niet belangrijker, dan Kerstmis. Traditioneel worden er optochten gehouden waar de Drie Koningen snoep en geschenken uitdelen aan kinderen. In sommige culturen bakken mensen een speciale Driekoningentaart waarin een boon of klein figuurtje wordt verstopt. Degene die het vindt, wordt voor één dag gekroond als 'koning' of 'koningin'.

Conclusie

De Drie Koningen zijn geëvolueerd van bijbelse figuren naar symbolen van wereldwijde eenheid en culturele diversiteit. Hun verhaal heeft door de eeuwen heen vele interpretaties en aanpassingen ondergaan, wat hun blijvende invloed en belang in de christelijke en wereldse tradities onderstreept. Ze blijven een fascinerend voorbeeld van hoe legendes en tradities zich kunnen aanpassen en voortleven in verschillende vormen en contexten.



Meldpunt voor buurtbewoners Geestelijke Gezondheidszorg Bethanië

Met dank aan Dennis Bruyninckx

Op maandag 18 november na de korte wandeling tijdens de seniorenweek kregen de aanwezige senioren een toelichting over de verschillende afdelingen binnen GGZ Bethanië.

Het GGZ wil zorg dichterbij de samenleving brengen i.p.v. hun cliënten af te zonderen van de samenleving. De vermaatschappelijking van de zorg kan soms voor overlast zorgen in de dorpskern van Sint-Antonius. Wist je dat je voor niet-dringende meldingen terecht kan bij Veerle Willems via het nummer: **03 380 25 39**? Of stuur haar een mailtje als je graag iets wil doorgeven of een vraag wil stellen bij iets dat je opmerkte in de dorpskern.

Haar email-adres: **Zorgadministratie.PC.bethanie@Emmaus.be**

Let wel: als je je als buurtbewoner jezelf onveilig voelt of er zich een onveilige situatie voordoet met één van de cliënten van GGZ Bethanië moet je altijd de politie bellen.

9 TIPS VOOR VEILIG INTERNETBANKIEREN

Ingediend door Jef Van der Linden - bron: Digidak

De digitale wereld biedt veel gemak, maar ook nieuwe gevaren. Gelukkig zijn er een paar eenvoudige regels om veilig te internetbankieren.

Het internetbankieren is niet meer weg te denken uit ons leven. Het is handig, snel en gemakkelijk om je rekeningen te beheren. Maar hoe zorg je ervoor dat je veilig online bankiert? Hieronder vind je een aantal tips speciaal voor senioren.

Zo blijf je veilig:

- **Sterke wachtwoorden:** Gebruik sterke, unieke wachtwoorden voor je online accounts. Vermijd persoonlijke gegevens zoals je geboortedatum.
- **Twee-factorauthenticatie:** Schakel deze extra beveiligingslaag in als dat mogelijk is. Hiermee moet je naast je wachtwoord ook een code invoeren die naar je telefoon wordt gestuurd.
- **Let op phishing:** Phishing is een vorm van oplichting waarbij criminelen proberen aan je persoonlijke gegevens te komen door zich voor te doen als een betrouwbare organisatie. Klik nooit op verdachte links in e-mails of open bijlagen van onbekenden.
- **Update je software:** Zorg ervoor dat je computer, tablet of smartphone altijd up-to-date is. Software-updates bevatten vaak belangrijke beveiligingspatches.
- **Gebruik een beveiligde internetverbinding:** Maak alleen gebruik van beveiligde wifi-netwerken. Openbare wifi-netwerken zijn minder veilig.
- **Installeer een goede virusscanner:** Een goede virusscanner beschermt je computer tegen malware, zoals virussen en spyware.
- **Vergrendel je apparaat:** Zorg ervoor dat je computer, tablet of smartphone automatisch vergrendeld wordt als je hem een tijdje niet gebruikt.
- **Wees voorzichtig met openbare computers:** Gebruik geen openbare computers om te internetbankieren.
- **Neem contact op bij twijfel:** Twijfel je aan een e-mail of bericht? Neem dan contact op met je bank via de officiële contactgegevens.

Waarom is veilig internetbankieren belangrijk?

- **Bescherming van je geld:** Door veilig te internetbankieren voorkom je dat criminelen bij je geld kunnen.
- **Bescherming van je persoonlijke gegevens:** Je persoonlijke gegevens zijn waardevol voor criminelen. Door ze te beschermen voorkom je identiteitsfraude.

Door deze tips in acht te nemen, kun je met een gerust hart online bankieren. Wil je meer weten over veilig internetbankieren?

Neem dan contact op met je bank of met een organisatie als Digidak.

TERUGBLIK: Hoe ons immuunsysteem versterken?

Ingediend door Simone Jansen - Bron: Het Laatste Nieuws

Op vrijdag 27 september 2024 verwelkomden we Bio-ingenieur Eric De Maerteleire in de Kapel die ons meer vertelde over hoe we ons immuunsysteem kunnen versterken door een gezonde levensstijl na te streven. In onze bibliotheken vind je alvast zijn boek: 'Veroudering afremmen via voeding'.



Hoe voeding beschermend werkt tegen kwalen:

Hoe zit dat mechanisme precies in elkaar?

Eén van de sleutelfactoren is oxidatieve stress, een biologisch proces dat lichaamscellen afbreekt.

Deze cel beschadigingen doen ons sneller verouderen, dit zowel uiterlijk (bv. rimpels) als inwendig (bv. lokale ontstekingsreacties). Ons lichaam maakt hier zelf stoffen tegen aan, bv. het slaaphormoon melatonine.

Maar met het ouder worden neemt onze lichaamseigen productie van antioxidanten af, waardoor senioren o.a. slechter slapen. We kunnen ons helpen met de juiste voeding, met **vitamines C en E en mineralen, selenium, ijzer, koper en zink**.

Chronische stress leidt tot te hoge cortisolspiegels.

Maar daar heeft men iets op gevonden: in Nederland kan je gaan 'koe knuffelen' en in Schotland schrijft men 'wand elkuren' voor. We mogen **vitamine G** niet vergeten: het weldadige effect dat GROEN heeft op onze gezondheid.

Antioxidanten in onze winkelmand.

- **BLADGROENTEN:** rijk aan vitamines C en E, magnesium, ...
- **BESSEN:** aardbeien, frambozen, blauwe bessen, braambessen
- **OMEGA3-vetzuren:** liefst 150 à 300g VETTE vis per week; kan dit niet, dan is een supplement van vis-omega3-vetzuren aan te raden.
- **ZINK:** zit in zeevruchten, vooral in oesters; in gevogelte en in vlees; in noten, volle granen, ontbijtgranen en in zuivelproducten.
- **DONKERE CHOCOLADE:** eet dagelijks 10 à 20 gram, met een cacaogehalte van minstens 70%; zo kan de bloeddruk dalen.
- **MELKWEI:** Dit is de vloeistof die bij de kaasbereiding overblijft na het stremmen van de melk. Wei bevat nauwelijks vet. **WEI-eiwit:** Eiwitten dragen bij aan het herstel, de ontwikkeling en het behoud van spierweefsel na fysieke inspanningen. Ons lichaam gebruikt eiwitten als bouwstof voor lichaamscellen: huid, spieren en bloed zijn opgebouwd uit eiwitten. Ons lichaam heeft dus voortdurend eiwitten nodig om cellen te maken en om oude cellen te vernieuwen.

- **NOTEN:** De Belgische Hoge Gezondheidsraad raadt aan om alle dagen 15 à 20 gram noten te eten, vooral walnoten: een belangrijke bron van magnesium voor een verbeterde longfunctie. Paranoten bevatten veel Selenium.

Hoe doet onze expert het zelf?

Hij zweert bij preventie: niet te veel in de zon lopen en gezond eten; geen verkoold vlees van de BBQ.

Hij staat elke ochtend vroeg op, eet 's avonds op tijd en gaat niet te laat slapen. Hij raadt aan om liefst drie uur voor je gaat slapen, niks meer eten

Hij zweert bij de 80-20 regel: als je 80% van de tijd gezond eet, is er nog wat marge voor bv. een koekje of een praline om van te genieten.

Hij zweert bij het oude advies om 's **MORGENS** te eten als een **KEIZER**,
's **MIDDAGS** als een **KONING**,
's **AVONDS** als een **BEDELAAR**

Heel veel mensen eten te veel in vergelijking met wat ze echt nodig hebben; in onze westerse wereld is er een overvloedig aanbod van voedingsmiddelen,...

Naast voedingstips zijn volgende tips ook aangewezen voor een lang leven:

- **Voldoende BEWEGEN**
Na 20 minuten zitten, als het mogelijk is, even rechtstaan liefst in de buitenlucht, als het zonnig is: verhoogt de vitamine D3 -productie van de huid.
Yoga, meditatie, wandelen, fietsen, zwemmen, tennis, andere sporten: allemaal goed. Sommige sporten komen ook voor bij de senioren!
- **MENTALE ALERTHEID en OPTIMISME**
Puzzels maken, kaartspelen en andere spelletjes (bij de seniorenwerking), muziek maken en beluisteren, (leren) knutselen.
- **ROKEN:** liefst niet
- **ALCOHOL:** zo weinig mogelijk

INFOMOMENT MANTELZORGERS I.S.M. SAMANA

Omgaan met moeilijke gevoelens

Als mantelzorger ervaar je wel eens schuldgevoelens. Soms is het allemaal te veel en heb je geen ademruimte meer. Waar komen deze gevoelens vandaan, welke impact kunnen ze hebben op je zorgrelatie, hoe kan je er beter mee omgaan? Deelname is gratis maar wel graag vooraf inschrijven: mantelzorg@samana.be

Wanneer: Donderdag 23 januari 13.30 uur

Waar: lokaal 1.1, Administratief Centrum, Handelslei 167

Organisatie i.s.m. Gemeente en Samana vorming

DANKJEWEL TINEKE



Om jarenlang – als rechterhand van Malou Schelfthout – de teksten en de lay-out van onze Seniorenkrant bij te slijpen en te schaven tot ze perfect waren om ze dan tijdig en nog voor de deadline verstreken was aan de drukker te bezorgen.

De vele telefoontjes met kritische vragen en opmerkingen die hier soms mee gepaard gingen, wist je steeds met geduld en op jouw rustige manier te beantwoorden. Je communicatie zowel met het bestuur als met de redactieraad was ook steeds optimaal en niets was je te veel.

Binnen de gemeente heb je nu andere taken en uitdagingen gekregen maar we zien je nog steeds (graag!) verschijnen als we om wat extra hulp vragen.

Een heel warme en oprechte dank voor al die fijne jaren met jou in onze werking!

Het bestuur en de redactieraad van de Seniorenraad Zoersel.
Gerald, Jef, Simone, Els

DE BIJL ORGANISEERT EEN LEZING

‘Wat we van ouderen kunnen leren’ - Ann Peuteman

Wanneer: Donderdag 27 maart 20.00 uur

Inkom: € 7 (drankje inbegrepen)

Waar: Cultuurhuis de Bijl, Dorp 1

Organisatie i.s.m. Werkgroep de Bijl en bibliotheek Zoersel

Oude mensen willen vooral lekker rusten. Ze zitten het liefst voor tv met een dekentje over hun knieën. Dagelijkse beslommeringen geven ze uit handen en een uitgesproken mening hebben ze niet meer. Maar is dat wel zo? In werkelijkheid ergeren de meeste 75-plussers zich aan de manier waarop hun generatie wordt voorgesteld en behandeld. ‘Genoeg!’ zeggen de rebellen op leeftijd. Peuteman legt aan de hand van hun verhalen uit wat het ouderen zo moeilijk maakt om de touwtjes over hun leven in handen te houden en vooral wat we daar allemaal samen aan kunnen doen.

Ann Peuteman is redactrice bij het weekblad Knack. Ze schreef ook drie boeken: ‘Grijsgedraaid, waarom we bang moeten zijn om oud te worden’, ‘Verplant – waarom het heerlijk wonen kan zijn in het woonzorgcentrum’ en ‘Rebels, leren van rebelse ouderen’

ZO MAAR: WEETJES

Ingediend door Simone Jansen - Bron: Gazet van Antwerpen

Bij onze wandelingen in het Domein van Bethanië in Zoersel, zagen we geregeld enkele kippen met haar op de poten, in plaats van op de tanden; ze zaten in het kippenhok, dicht bij de stal, waar in de Kerstperiode, Kerstfiguren tentoongesteld staan.

Deze kippen behoren tot het ras BRAHMA. Ze zijn gemakkelijk tam te krijgen. Ze nemen een statige en fiere houding aan; ze leggen gemiddeld ongeveer 150 eieren per jaar.

Nog enkele andere rassen:

Braekel

Dit is een regio gebonden ras, één van de oudste Vlaamse rassen, met een pittig karakter. De hennen laten niet met zich sollen en slaan graag letterlijk de vleugels uit. Dus hebben ze veel ruimte nodig, niet voor kippenrennen en kleine tuinen. Uitstekende eierleveranciers met ongeveer 170 eitjes per jaar.

Mechelse koekoek

Zie je het liever groot, kies dan voor de Mechelse koekoek: een speciale naam voor een kip. Is een echte reus in kippenland en bovendien met het grijs/wit verenkled een echte 'eyecatcher': je kan er niet naast kijken. Is rustig en gemakkelijk tam te krijgen; legt ongeveer 150 eieren per jaar.

Klassieke legkip

Kinderen tekenen graag de klassieke bruine, witte of zwarte kip. Ze zijn totaal niet agressief en, ... ze laten zich vrij gemakkelijk aaien. Ze leveren ongeveer 320 eieren op per jaar: een flinke prestatie! Nee, geen 365, want het duurt 24 uur eer een ei is gevormd en gelegd kan worden. Bovendien kan geen enkele kip elke dag een ei leggen.

Men spreekt nogal gemakkelijk over een 'loemp kieken' of een 'stoem kieken'; maar men denkt al meer en meer dat kippen helemaal niet loemp of stoem zijn. Spijtig dat ze het ons zelf niet kunnen vertellen.

OORSPRONG EN BETEKENIS 'Kapperspaal'

Ingediend door Gerald Biesemans - Bron: Wikipedia

Een **kapperspaal**, **barbierspaal** of **barbiersstok** is een type uithangbord dat kappers en barbiers gebruiken om hun kapperszaak kenbaar te maken aan het publiek. Het traditionele symbool, dat is terug te voeren tot de middeleeuwen, is een staf of paal met een helix (spiraal) met rode en witte strepen. De paal kan stilstaan maar men vindt ze vaak draaiend, met hulp van een elektromotor. In bepaalde gebieden is het gebruik van een kapperspaal verplicht gesteld door de lokale overheid.



De kapperspaal als symbool is vergelijkbaar met de *esculaap* bij de medische sector, *gapers* bij de apotheken of drogisterijen en, voornamelijk in de Verenigde Staten, de *Indiaan* bij de tabakswinkels.

Geschiedenis

De oorsprong van de rood en wit gekleurde kapperspaal is geassocieerd met het aderlaten dat vaak door barbiers werd uitgevoerd, en de paal is historisch een representatie van bloederig verband dat na het aderlaten gewassen werd en te drogen werd gehangen, waarbij het door de wind in elkaar verstrengeld raakte. Tijdens de middeleeuwen konden barbiers ook chirurgijnstaken uitvoeren, waaronder aderlaten en het trekken van tanden. De oorspronkelijke paal had een wasbak op de paal (representatie van waar bloedzuigers, die in latere tijden veelal gebruikt werden, bewaard werden) en onderaan (representeert de bak die het bloed opving). De paal zelf representeert de staf die de patiënt vastgreep tijdens de procedure om de bloedstroom te bevorderen.

Van oudsher werden in de middeleeuwen operaties niet uitgevoerd door artsen, maar door monniken en priesters. Met het Concilie van Tours in 1163 werd het de geestelijkheid verboden chirurgie toe te passen. Barbiers en kappers vulden dit gat op door kleine en grote operaties uit te voeren. Vanaf toen waren artsen (*doctores medicinae*) duidelijk gescheiden van de chirurgijns.

Na de vorming van de United Barber Surgeon's Company in Londen (Engeland) kwam er een verordening dat kappers een blauw-wit-gekleurde paal moesten gebruiken en chirurgen een rode paal. In Frankrijk gebruikten chirurgen een rode paal met een wasbak om hun zaken kenbaar te maken. De rood, wit en blauw gekleurde paal in de Verenigde Staten zou afgeleid zijn van de rood-witte paal met een hommage aan de kleuren van de vlag van de Verenigde Staten.

Rond 1905 werd gerapporteerd dat het gebruik van de palen in de Verenigde Staten afnam. In dezelfde tijd wordt gemeld dat de barbiersstok in Holland en Friesland niet of nauwelijks meer voorkomt, maar in onze streken nog gebruikelijk is en steeds hoe langer hoe meer in onze straten zichtbaar wordt.

Tegenwoordig is er in de Verenigde Staten in ieder geval nog een fabrikant, William Marvy Inc, die originele kapperspalen maakt. Productienummer 75.000 van de fabriek hangt in het befaamde Smithsonian Institution in Washington D.C..

WAAROM HET BELANGRIJK IS OM TE BLIJVEN SPELEN

Kinderen doen het zonder nadenken, bij wijze van spreken de hele dag door. Sommige volwassenen slagen er ook nog in, anderen lijken dan weer vergeten te zijn hoe het moet. Ik heb het natuurlijk over spelen.

Wetenschappers zijn het er roerend over eens: het loont om ook als volwassene te blijven spelen. Waarom dan?

- Het is ontspannend.
- Het helpt om pijn en stress tegen te gaan.
- Het gaat verveling tegen (al gaan er ook heel wat stemmen op die het belang en nut van verveling onderstrepen. Maar dat is weer een ander verhaal).
- Spelen zorgt ervoor dat uw brein elastisch blijft, dat u beter met nieuwe, onbekende situaties kan omgaan. Dierengedragdeskundige Marc Bekoff verwoordt het als volgt: "Wanneer dieren in hun eentje spelen, zoals geiten die rondspringen en opzettelijk onhandig landen, leren ze twee lessen: hoe ze hun misstappen moeten corrigeren en hoe ze rustig kunnen blijven als er iets misgaat. Spelen geeft je de mogelijkheid in een veilige omgeving te leren omgaan met onzekerheid en onvoorspelbaarheid."

Wanneer u speelt met anderen, versterkt dat de onderlinge band. Het is dus goed voor uw relaties. Tenzij u niet tegen uw verlies kan, of te competitief wordt en de boel verziekt.

Psychiater en speelonderzoeker Stuart Brown gaat zelfs nog een stapje verder, en ziet spelen als noodzakelijk voor het voortbestaan van de mens: "Bij spelen gaat het erom dat we de harde wereld met creativiteit en optimisme trotseren. Dat ook volwassenen blijven spelen, is van levensbelang voor het voortbestaan van de mens."

Creativiteit en optimisme, dat klinkt precies als wat we nodig hebben. Hoe speelt u op Erfgoed-dag?



Erfgoed-dag 2025 draait om het thema Game on!

Zondag **27 april 2025** brengt *Game On!* Tradities en innovaties samen in een viering van onze culturele rijkdom.

Bewegen met Bart: Elke dag 10-minuten bewegen voor 60-plussers (en beginnende sporters) op YouTube.

Wanneer we ouder worden, krijgen we vaak te maken met fysieke klachten waardoor het moeilijker wordt om bijvoorbeeld de trap op te gaan of wat langer te wandelen. Dat merkte ook bewegecoach Bart Boddin bij zijn eigen vader. Daarom startte hij twee jaar geleden met een kanaal op YouTube waarop hij elke dag een korte toegankelijke training plaatst waarin hij 60-plussers laat bewegen.

‘Mensen denken vaak dat we, wanneer we ouder worden, minder gaan doen omdat we minder kunnen. Maar het is eigenlijk net omgekeerd: we kunnen minder doordat we minder doen!’ zegt hij. ‘Een spier die je niet regelmatig gebruikt, wordt elke dag een stukje zwakker. Zo werkt ons lichaam nu eenmaal: *‘use it or lose it’*, zeg maar.’



Coach Bart gaat verder: ‘Vaak begint dit ‘minder gebruiken’ van onze spieren al vroeg. De gemiddelde 45-jarige denkt niet na over het sterk houden van zijn bovenbenen. Maar eens mensen de 65 voorbij zijn, wordt het effect vaak duidelijk. Chronische rugpijn, moeilijk wandelen... Veel van dit soort klachten kunnen opgelost worden met spierversterkende oefeningen en stretching. Dit soort oefeningen zouden eigenlijk tot onze dagelijkse lichaamshygiëne moeten horen, zoals tandenpoetsen.’

‘Ik probeerde mijn vader al een hele tijd dagelijks een aantal oefeningen te laten doen, met een lijstje en zelfs met foto’s en een video. Dit was moeilijk vol te houden wegens ‘te repetitief’ en te weinig begeleiding.’ Toen hij 70 werd, startte ik met het maken van één video per dag op YouTube, voor 60-plussers, maar ook voor wie gewoon dagelijks laagdrempelig wil bewegen.’

Het enthousiasme voor ‘Bewegen met Bart’ is groot. Na een jaar telt het kanaal al ruim 14.000 (gratis) abonnees en werden er ruim één miljoen trainingen gedaan. ‘Mensen voelen vrij snel resultaat en doordat het slechts tien minuten is, houden ze het ook vol.’

Wie jong wil blijven of toch minder snel wil verouderen, kan Bewegen met Bart elke dag vinden op YouTube. Abonneren is helemaal gratis. <https://youtube.com/@BewegenMetBart>



QUIZ

Ingediend door Simone Jansen

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

1. Hoe heet de nieuwe constructie vlak bij het nieuwe cafetaria in de Achterstraat?
2. Wie heeft het gedicht in deze seniorenkrant ingediend?
3. Tot welk ras behoort de kip met haar op de poten in het Domein Bethanië?
4. Hoe heet de dame die jarenlang de grafische vormgeving van onze seniorenkranten prima verzorgde?
5. Wat is een mooi spreekwoord in Corsica?
6. Waar is er een nultolerantie voor kauwgom?
7. Hoe heet de prof. Bio-ingenieur die in september II. In de Kapel kwam spreken?
8. Graag de namen van de Drie Koningen?
9. Wie is de Italiaanse dichteres van het gedicht in deze seniorenkrant?
10. Wat zit er verstopt in een Driekoningentaart? Graag 2 antwoorden.



TIJD VOOR SUDOKU !

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

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



Uitslag van dit denkwerk achteraan terug te vinden.

Wij wensen u veel denkplezier!

GEDICHT

Ingediend door Gerald Biesemans

Hoeveel verleidingen.

Hoeveel verleidingen doorsta ik
op mijn weg van kamer
naar keuken, van keuken
naar toilet. Een vlek
op de muur, een stuk papier
op de grond gevallen, een glas water,
een blik uit het raam,
goeiedag aan de buurvrouw,
een streling voor het katje.
Zo vergeet ik altijd
de hoofdzaak, verdwaal ik
op straat, raak ik elke dag
van streek en vergeefs
is elke poging terug te keren.

*Italiaanse dichteres Patrizia Cavalli (1947-2022)
Vertaling van Robert Bogaerts*

ANTWOORDEN

Door Jef Van der Linden

Sudoku:

Sudoku Beginners

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

Gevorderden

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

ANTWOORDEN QUIZ (vragen editie september)

1. Spanje
2. Poppy
3. Kraaien
4. Malou
5. Smishing
6. Echelkuilen
7. In 1975
8. Oud worden in deze tijd
9. ZNA Middelheim
10. Lepeltjesverdriet



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.