

*September 2024*

# SENIORENKRANT ZOERSEL



VERSCHIJNT DRIEMAAL PER JAAR  
IN JANUARI, MEI EN SEPTEMBER

# OM UIT TE SCHEUREN EN BIJ TE HOUDEN

## PLANNING ACTIVITEITEN SENIORENRAAD

Hierna volgen de geplande activiteiten voor 2024

Datum	Activiteit
Vrijdag 27 september	Bijeenkomst Seniorenraad 'Voordracht bio-ingenieur Eric De Maerteleire : 'Hoe ons immuunsysteem versterken?' - meer info op pagina 10
Dinsdag 1 oktober	Veilig op de fiets - meer info pagina 11
Maandag 18 november tot zaterdag 23 november	Seniorenweek – meer info zie folder in bijlage



# JAARGANG 30 – nr. 3 september – oktober – november – december *(volgende editie verschijnt in januari 2025)*

---

## INHOUD VAN DIT NUMMER

### Rubrieken:

- Woordje van de voorzitter – pag. 4 tot 6
- Planning activiteiten Seniorenraad – pag. 2  
*(uit te scheuren en bij te houden)*
- Dwaallicht – pag. 7
- Sportactiviteiten – pag. 7, 8, 9
- Uitnodiging bijeenkomst Seniorenraad – pag. 10 tot 11
- Spelletjesnamiddag – pag. 9
- Serviceflats de Loteling - pag. 12
- Omaatje – pag. 13

### Thema's:

#### ~ Weetjes

- Ontbreekwoorden – pag. 14
- Laat je niet vangen – pag. 15
- 10 dingen die je moet weten over sigarettenpeuken – pag. 16 en 17
- Klaproos – pag. 18
- Het centraal station van Antwerpen – pag. 19 en 20
- Bloedzuigers – pag. 21 en 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

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](mailto:schoepenels@hotmail.com)

Beste vrienden,

Onze sportdag was weerom een schot in de roos! Dit jaar liet de zon ons niet in de steek en het enthousiasme van de deelnemers was aanstekelijk.

De dienst Vrije Tijd had zoals altijd zijn best gedaan om nieuwe initiatieven ten tonele te voeren zodat iedereen zijn gading vond. Een voltreffer was het zeker en volgend jaar hopen we dat er nog meer deelnemers aan deze actieve dag zullen deelnemen. Een dikke proficiat voor alle vrijwilligers en het personeel van de betrokken diensten voor de perfecte organisatie!

Als achtergrond bij de vele initiatieven is ook het samenzijn met leeftijdsgenoten een belangrijke factor. Je netwerk versterken in een periode dat het nog goed met je gaat, is zeker heel belangrijk. Bij een tegenslag kan je dan rekenen op een luisterend oor bij je vriendenkring. Kortbij kennismaken is ook belangrijk in de omgeving waar je woont. Ken je burens en begroet hen spontaan.

Laat het niet aan een ander over om de eerste stap te zetten want je vindt zeker het genot om even een goede dag te knikken naar iemand die je voorbijgaat.

Als er nieuwe mensen in onze omgeving komen, woenen steek ik ook altijd een kaartje in hun brievenbus en heet hen welkom in de buurt. Een klein gebaar om te tonen dat we er zijn voor elkaar.

Laat de komende herfst ons de gelegenheid bieden om terug samen te komen om de donkere dagen meer kleur te geven in ons bestaan.

Er is een nieuwe brochure 'Sociaal contact als senior' met tips van activiteiten tot bezoek. De rubrieken gaan van 'bewegen', 'eten en drinken', 'cursus', 'bezigheid', 'spel', 'diensten aan huis' ea. Deze brochure kan je gratis bekomen aan het onthaal van de gemeente en in alle bibliotheken.

De seniorenweek komt er ook weeral aan in november en noteer zeker de data voor de inschrijvingen! Sommige activiteiten zijn snel volgeboekt. Er is voor elk wat wils van sportieve tot culturele aanbiedingen.

Laat je verrassen en geniet van het samenzijn met anderen.

Lieve groetjes en tot ziens! Els Schoepen

## PENSIOEN

Malou Schelfthout, onze seniorenconsulente, gaat op pensioen.

Beste vrienden,

Malou kwam in dienst bij de gemeente Zoersel in januari 2000. Zij was, als seniorenconsulente, betrokken bij de werking van de Seniorenraad Zoersel sinds november 2008.

Het plannen van vergaderingen, reserveren van zalen, contacten met traiteurs en artiesten, ontelbare e-mails en telefoontjes. Het kwam allemaal bij haar terecht! Wij vormden met haar een hecht team. We konden op haar rekenen want alles was steeds onberispelijk in orde tegen de deadline. Het was een job waarvoor je stressbestendig moest zijn, maar zij beheerste de drukke tijdslimieten op een bewonderenswaardige manier. Malou had ook de



gave om op een diplomatische manier zaken te ontmijnen. Ze bleef altijd kalm en behandelde iedereen met enorm veel respect.

We wensen haar, na een drukke loopbaan een ontspannende, rustgevende altijddurende vakantie! Malou, geniet van het leven en van je artistieke hobby's.

We danken haar, ook in jullie naam, van harte voor de gewaardeerde samenwerking.



# WELKOM

Aan onze nieuwe seniorenconsulente, Kristien Schryvers



Kristien Schryvers gaat in de sporen treden van Malou en is vanaf heden onze nieuwe seniorenconsulente. Kristien is al jaren werkzaam op de Dienst Vrije Tijd waar zij zich vooral bezighield met de activiteiten voor de jeugd in onze gemeente. Het is voor haar een hele sprong om zich nu in te zetten voor senioren. Haar kennis en organisatietalent kan zij nu aanwenden voor onze doelgroep. Als bestuur van de Seniorenraad zullen wij de komende jaren met haar gedreven samenwerken! Welkom! Welkom!

Het bestuur van de Seniorenraad Zoersel

Gerald, Jef en Els

# PROGRAMMA DWAALLICHT 2024

*door Inge Vandekerkhove*

## **Praatcafé: Doolhof van premies en tegemoetkomingen**

- Datum & startuur: maandag 16 september – 14 uur
- Locatie: de Griffel, Dorpsstraat 37, 2243 Pulle
- Spreker: Anke Verschoren, educatief medewerker Mantelzorgnetwerk en een mantelzorger
- Meer info: Inge Vandekerkhove, tel. 0479 96 38 22

## **Praatcafé: Kunnen we de strijd tegen alzheimer winnen?**

- Datum & startuur: dinsdag 15 oktober – 19 uur
- Locatie: Administratief Centrum, Handelslei 167, 2980 Zoersel
- Spreker: Professor De Strooper
- Meer info: Inge Vandekerkhove, tel. 0479 96 38 22

## **Praatcafé: Beter omgaan met veranderend gedrag bij personen met dementie, onder meer om discussies te vermijden**

- Datum & startuur: maandag 9 december – 14 uur
- Locatie: Werf 44, Schoolstraat 44, 2970 Schilde
- Sprekers: Dorien Scheirs, vormingsmedewerker Orion & een mantelzorger

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*



**Verzamelpunt:** OKRA lokaal, Gestelsebaan telkens vanaf 13.30 uur

Donderdag 5 september

-> najaarstornooi op 12, 19 en 26 september

Donderdag 3, 10, 17, 24 en 31 oktober

Donderdag 7, 14, 21 en 28 november

Donderdag 5, 12, 19 en 26 december

## 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 september

Vrijdag 11 en 25 oktober

Vrijdag 8, 15 en 29 november

Vrijdag 13 en 20 december

## WANDELEN KORTE EN LANGE AFSTANDEN

verantwoordelijke **korte** wandeling: Simone Jansen – tel. 03 383 20 06, 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, 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 16 september	kort: 3 à 4 km	13.00 uur
Maandag 21 oktober	kort: 3 à 4 km	13.00 uur
Maandag <b>18 november</b> (seniorenweek)	kort: 3 à 4 km	13.00 uur
Maandag 16 december	kort: 3 à 4 km	13.00 uur
Datum	Afstand (lang)	Vertrekuur
Maandag 2 en 16 september	lang: 8 km	13.00 uur
Maandag 7 en 21 oktober	lang: 8 km	13.00 uur
Maandag 4 en <b>18 november</b> (seniorenweek)	lang: 8 km	13.00 uur
Maandag 2 en 16 december	lang: 8 km	13.00 uur



In navolging van de gelukswandeling in 2023 wordt er op 5 oktober een spreukenwandeling (5 of 7 km) met ontbijt georganiseerd in het kader van de **10-daagse van de Geestelijke Gezondheid**. Vertrek aan het administratief centrum. Schrijf je in aan het onthaal van het AC in voor 27 september. Deelname kost €5



## SPELLETJESNAMIDDAG EN/OF GEZELLIG SAMENZIEN

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

Graag nodigen wij u uit op onze volgende spelletjesnamiddagen en allen daarheen!

- Waar:** Buurthuis Ter Smisse, Smissestraat 19, deelgemeente Zoersel  
(achter het woonzorgcentrum De Buurt)
- Wanneer:** Vrijdag 20 september van 14 tot 16.30 uur  
Vrijdag 18 oktober van 14 tot 16.30 uur  
Vrijdag 15 november van 14 tot 16.30 uur  
Vrijdag 6 december van 14 tot 16.30 uur
- Inkom:** gratis

## FIETSEN

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

**Verzamelpunt:** OKRA lokaal, Gestelsebaan 104 - geen inschrijving vereist

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

Datum	Afstand	Vertrekuur
Woensdag 4 september	45 km	13.00 uur
Woensdag 11 september	65 km	09.30 uur
Woensdag 18 september	35 km	13.00 uur
Woensdag 25 september	45 km	13.00 uur
Woensdag 2 oktober	65 km	09.30 uur
Woensdag 9 oktober	35 km	13.00 uur
Woensdag 23 oktober	45 km	13.00 uur
Woensdag 30 oktober	35 km	13.00 uur
Woensdag 6 november	35 km	13.00 uur
Woensdag 27 november	35 km	13.00 uur
Woensdag 4 december	35 km	13.00 uur
Woensdag 18 december	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](mailto: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](mailto:ZoerselFietst@outlook.com). De mailinglijst wordt ENKEL gebruikt voor fietsactiviteiten van de Seniorenraad.*

# UITNODIGING VRIJDAG 27 SEPTEMBER

## HOE ONS IMMUUNSISTEEM VERSTERKEN?

*door Kristien Schryvers*

**Hierbij nodigen wij alle Zoerselse senioren uit op onze bijeenkomst van de Seniorenraad van vrijdag 27 september 2024 om 14.00 uur in de Kapel.**

**Voordracht bio-ingenieur Eric De Maerteleire : ‘Hoe ons immuunsysteem versterken?’**

In deze voordracht krijgen we een antwoord op volgende vragen :

- Wat is de functie van het immuunsysteem en hoe kunnen we dit versterken?
- Is er een verschil tussen het immuunsysteem bij mannen en vrouwen?
- In welke voedingsmiddelen zitten er stoffen die het immuunsysteem kunnen stimuleren?
- Wat is de rol en toegevoegde waarde van bepaalde supplementen?
- Wat is de rol van het darmstelsel?
- Wat kunnen we doen om ons optimaal tegen (toekomstige) virusaanvallen te wapenen?

Redenen genoeg om naar deze boeiende lezing van bio-ingenieur Eric De Maerteleire te komen luisteren.

Hij heeft een grote interesse in de relatie voeding en gezondheid, een onderwerp waar hij de voorbije jaren verschillende boeken over heeft geschreven, zoals ‘Fabels en feiten over gezondheid’ en ‘Gezond eten, gezond ouder worden’.

Velen onder ons hebben een zwak immuunsysteem. Dat leidt tot auto-immuunziekten en meer allergieën die opduiken. Een verzwakt immuunsysteem is voor een groot deel te wijten aan onze manier van leven en onze levensstijl. Er zijn 4 dingen die we kunnen doen om een positieve invloed te hebben ons immuunsysteem : gezonde voeding, genoeg bewegen, een goed slaappatroon en stress beheersen. Eric pleit om terug te keren naar onbewerkte, authentieke voeding. Hij vindt dat in de maatschappij de verbinding met de aarde en de natuur helemaal zoek is.

**Waar: de Kapel, Handelslei 167**

**Wanneer: vrijdag 27 september 2024, 14u**

**Inkom: gratis**

**Deze activiteit is vrij toegankelijk.**

*Bron: <https://Maatschapwij.nu/vitaal/>*

# UITNODIGING DINSDAG 1 OKTOBER

## WORKSHOP VEILIG OP DE FIETS

*door Kristien Schryvers*

Graag nodigt de Seniorenraad u uit op de workshop 'Veilig op de fiets'.

Deze workshop is voor elk type fietser interessant. Rijd je dagelijks of wekelijks? Gebruik je de fiets enkel voor functionele verplaatsingen of voor ontspannende fietstochtjes? Fiets je alleen of (soms) in groep? Heb je een gewone fiets, een racefiets of een elektrische fiets? Waar moet je fietsen op de rijbaan en wat zijn de regels in een fietszone? Wat zijn de belangrijkste verkeersborden voor de fietser? Hoe blijf je uit de dode hoek? De lesgever van VSV (Vlaamse Stichting Verkeerskunde) heeft voor iedereen wel tips!

### **Programma:**

De lesgever brengt reële verkeerssituaties in beeld en bekijkt en bespreekt die vanuit het oogpunt van de fietser.

De belangrijkste verkeersregels worden opgefrist.

De lesgever sluit af met heel wat concrete, praktische tips om het zelf veilig te houden op de weg.

**Datum:** dinsdag 1 oktober 2024

**Uur:** 13.00 tot 15.30 uur

**Plaats:** OPGELET -> nieuw seniorenlokaal aan de Achterstraat

**Inkom:** gratis

**Inschrijven:** Enkel telefonisch via het onthaal: T 03 2980 000 van maandag 16 september tot en met maandag 23 september.

Voor deze workshop is er een maximum aantal deelnemers van 30 personen. Er wordt een wachtlijst voorzien.



# AMPER WACHTLIJST VOOR SERVICEFLATS DE LOTELING

*ingediend door Caroline Wouters*

'T IS HET MOMENT – Tot voor kort kende residentie de Loteling een ellenlange wachtlijst voor haar serviceflats. Die wachtlijst is intussen echter enorm geslonken. Heb je dus interesse in één van onze serviceflats, dan is nu (of de komende maanden) het aangewezen moment om je hiervoor op te geven.

Is je woning bijvoorbeeld te groot om nog zelf te onderhouden, of voel je je er niet langer veilig? Heb je nood aan meer sociale contacten met leeftijdsgenoten, of wil je graag wat dichterbij het dorp of bij je familie wonen? Dan is een van onze serviceflats misschien wel de oplossing voor jou.

## **flats**

De Loteling is gelegen in het parkdomein van verpleegtehuis Joostens (Kappellei 133). Het ligt op wandelafstand van de dorpskern van Sint-Antonius. De residentie telt 24 serviceflats. Alle woningen:

- zijn makkelijk bereikbaar met de lift,
- hebben een oppervlakte van 57 m<sup>2</sup>,
- zijn niet bemeubeld,
- zijn voorzien van een alarmcentrale.

Heel het gebouw is aangepast aan rolstoelgebruikers.

## **voorwaarden**

Om in aanmerking te komen voor een van de serviceflats moet je:

- minimaal 65 jaar oud zijn,
- zelfstandig kunnen wonen,
- een aantoonbare band hebben met onze gemeente.

Opgelet, als je je opgeeft, moet je ook effectief bereid zijn om te verhuizen. Het is dus geen preventieve oplossing voor later.

Bij vragen, aarzel niet onze dienst thuiszorg te bellen op 03 2980 0 00.

nuttige links:

- meer info: <https://www.zoersel.be/wonen-en-omgeving/huisvesting/wonen-voor-senioren/serviceflats-residentie-de-loteling>

- brochure: [https://www.zoersel.be/sites/default/files/de\\_loteling\\_web.pdf](https://www.zoersel.be/sites/default/files/de_loteling_web.pdf)

# OMAATJE

*ingediend door Simone Jansen - bron: 'Zomerkost' van Jeroen Meus*

## Tapas 'hapjes voor de zomer'

voor 4 personen

bereidingstijd: 45 minuten



### Ingrediënten

- 10 sardines

#### *Voor het Russisch ei*

- 4 eieren
- 4 eetlepels mayonaise
- 200 g aardappelen
- 150 g doperwten (in blik)
- 10 kleine augurken
- een half bosje platte peterselie
- een scheutje natuurazijn
- peper en zout

#### *Voor de tomatensalade*

- 4 tomaten
- 1 ui
- grof zout
- olijfolie
- 1 eetlepel pesto
- 200 g ansjovis (op olie)
- peper

### Bereiding

#### *Sardines*

Maak de sardines schoon onder koud stromend water en wrijf de schubben van het visvel van de staart richting de kop. Maak een insnijding in de buik van de vis en trek de ingewanden eruit. Spoel de buikholte schoon.

#### *Russisch ei*

Breng water aan de kook in een steelpan. Kook de eieren 8 minuten en koel ze af in koud water. Maak eventueel zelf mayonaise. Schil de aardappelen en kook ze gaar in gezouten water. Snijd ze in stukjes. Breng de erwten bij de aardappelen in een grote mengkom. Snijd de augurken fijn. Pel de eieren en snijd ze in stukken. Doe de augurken en de eieren in de mengkom. Roer er de mayonaise onder en breng op smaak met peper en zout. Snijd de peterselie fijn en meng die er ook bij. Besprenkel met azijn en zet even in de koelkast.

#### *Tomatensalade*

Verwijder de kroontjes van de gewassen tomaten. Snijd ze in dunne plakjes, leg ze op een plat bord of op een platte schaal. Pel de ui en snijd die in halve ringen. Verdeel de ringen over de tomaat. Breng op smaak met grof zout, peper, een scheutje olijfolie en de pesto. Verdeel de ansjovis over de tomatensalade.

Smakelijk (*in een hopelijk nog warme nazomer*)



# ONTBREEKWOORDEN

*ingediend door Simone Jansen – bron: Wikipedia*

## **Wat zijn ontbreekwoorden?**

Dat zijn woorden, die nog niet bestaan in het Nederlands, maar er wel zouden moeten zijn.

Elke week woensdag gaan Van Dale- hoofdredacteur Ruud Hendrickx en zanger en woordkunstenaar Rick de Leeuw op zoek naar een nieuw ontbreekwoord. Ze zijn te volgen tussen 12 uur en 13 uur op Radio 1 in 'De Nieuwe Feiten'.

## **Hoe werkt het?**

Rick de Leeuw zegt in welk verband hij een ontbreekwoord zoekt. De luisteraars mogen een woord mailen en de volgende week, weer op woensdag, worden de ingediende woorden voorgesteld. Ruud Hendrickx levert commentaar op die woorden en finaal hakt hij de knoop door en beslist hij welk woord het nieuwe ontbreekwoord wordt.

Zo zagen de afgelopen twee jaar heel wat ontbreekwoorden het levenslicht.

## **Welk ontbreekwoord was de winnaar in 2023?**

De luisteraars hebben gestemd en gekozen voor 'Lepeltjesverdriet'. Dit is het gevoel dat je krijgt, wanneer je je partner voor langere tijd moet missen.

Bart Peeters heeft dit zo mooi bezongen in zijn liedje 'Lepeltjesgewijs'.

## **Nog enkele vondsten**

- 'Kwijtruimen'  
Iets zo goed opruimen, dat je het niet meer vindt.
- 'Breinpuin'  
De onbelangrijke, nutteloze info, die je toch je hele leven onthoudt.
- 'Terplekkernij'  
Een streekproduct dat op vakantie veel lekkerder smaakt dan thuis.
- 'Sopperen'  
De laatste restjes saus met je brood uit je bord soppen.
- 'Bakerdag'  
De dag waarop je moeder of vader wordt en het ouderschap zich in je leven nestelt.
- 'Tongpunter'  
Je weet het, je weet het, je weet het ... niet. Eigenlijk weet je het wel: het woord ligt op het puntje van je tong, maar je kan er even niet opkomen.

De ontbreekwoorden werden zelfs gebundeld in '**Het grote ontbreekwoordenboek**', editie 1 en 2 van uitgeverij Pelckmans.

# LAAT JE NIET VANGEN

*ingediend door Jef Van der Linden - bron: libelle 2024*

De online wereld is een fascinerende omgeving die ons veel geeft. Via WhatsApp communiceren we met onze vrienden en familie, via Instagram delen we onvergetelijke momenten. Dankzij praktische apps kunnen we eten aan huis laten leveren en onze bankzaken doen. Onze smartphone en pc maken het leven meestal makkelijker en mooier. Maar er is een keerzijde, want ook in die online wereld zijn er mensen met minder goede bedoelingen, die steeds meer kanalen vinden om ons leven binnen te dringen. De meeste bekende vorm is Phishing en bijna iedereen van ons heeft het al wel eens meegemaakt: je wordt benaderd via een mail waarop je moet doorklikken of krijgt een sms'je dat een malafide link bevat. De gevolgen zijn vaak vervelend of zelfs ronduit rampzalig, want in de ergste gevallen kun je veel geld kwijtspelen.

Het is dus belangrijk om te weten hoe die oplichters of 'phishers' te werk gaan. Door alert én geïnformeerd te zijn en niet te snel door te klikken, kun je veel ellende vermijden. We nemen je even mee in de digitale onderwereld.

## De drie belangrijkste vormen van online oplichting:

**Phishing:** is de meest voorkomende vorm van online oplichting. Oplichters proberen via een valstrik aan je persoonlijke gegevens te geraken. Ze sturen bijvoorbeeld een mail met een link naar een valse website. Daar kun je iets winnen of geld 'terugvorderen' door je bank- of creditcardgegevens te delen. Zo'n malafide webpagina kan er erg geloofwaardig uitzien, waardoor het verleidelijk is om verder te klikken. In werkelijkheid dreig je een geldtransactie te doen naar online oplichters. Klik dus nooit op dit soort links.

**Smishing:** is oplichting via een sms of WhatsApp. In een kort, vals bericht (bijv. 'Er wacht nog een pakje van bpost') wordt rechtstreeks gevraagd naar je bankgegevens of geld, of het bevat een link naar een valse website die je gegevens wil ontfutselen. Ook hier: klik nooit verder op de link.

**Vishing:** komt van voicephishing en staat voor oplichting die gebeurt via de telefoon. Tegenwoordig bellen oplichters vaak in naam van Cardstop of een bank. Ze laten je eerst een specifieke toets indrukken – zo weten ze dat dit nummer effectief toebehoort aan iemand – en vervolgens gaan ze echt in gesprek met je, vaak met een dringende vraag om je bankgegevens te delen om zo 'een overschrijving van een groot bedrag tegen te houden'. Onthoud: neem nooit telefoontjes aan van een onbekende nummers die niet tot je contacten behoren en bel ze zeker ook niet zelf terug. Eerlijke bellers spreken meestal wel iets in op je voicemail.

# 10 DINGEN DIE JE MOET WETEN OVER SIGARETTENPEUKEN IN DE NATUUR

ingediend door Gerald Biesemans

Bron: <https://www.onzenatuur.be/artikel/10-dingen-die-je-moet-weten-over-sigarettenpeuken-in-de-natuur>  
'Onze Natuur' is een huismerk van Hotel Hungaria (<https://www.hotelhungaria.be/nl>)

Wie achteloos een peuk weggooit omdat er geen assenbak in de buurt is, denkt misschien dat hij weinig kwaad doet met zijn kleine daad van rebellie. Helaas spreken de cijfers dat tegen: volgens de WHO zou niet minder dan 2 van de 3 opgerookte peuken in onze omgeving terechtkomen. Vraag het maar eens na bij een Mooimaker of zwerfvuilverwilliger in je buurt: de hoeveelheid filters die ze tijdens hun ronde oprapen is vaak hallucinant. En dan moet je weten dat sigaretten ook na het inhaleren nog flink wat schade toebrengen aan het milieu.

## 1. Sigarettenpeuken vormen de helft van al het zwerfvuul

Uit een onderzoek van OVAM, de Openbare Vlaamse Afvalstoffen Maatschappij, bestaat 49% van het aantal ingezamelde stuks zwerfvuul uit sigarettenpeuken. In gewicht spreken we natuurlijk over minder dan de helft, maar zelfs dan blijft de impact groter dan je je kan voorstellen. Met 3,4 g filtergewicht per pakje sigaretten, spreken we over naar schatting 845.000 ton peuken dat jaarlijks wereldwijd in de wijde natuur terechtkomt. Een lastige bijkomstigheid: dit kleine type zwerfvuul glipt vaak door de mazen van het net en blijft voor meer dan 60% liggen, ook na een intensieve opruimactie.

## 2. 15 jaar afbraaktijd en zelfs dan nog schadelijk

Sigarettenfilters zijn allesbehalve biologisch afbreekbaar. Ze bestaan uit acrylacetaat, een kunststof die erg traag afbreekt. Pas na 10 tot 15 jaar schiet er schijnbaar niks meer van over, maar er zit een addertje onder het gras. Want het plastic is niet echt 'vergaan', het is afgebroken tot microplastics. Je kan het dus niet meer zien, maar het richt nog steeds schade aan.



## 3. Microplastics in vissenmagen

Micro- en nanoplastics zweven als minuscule deeltjes rond in het water, waardoor ze in de magen van vissen en andere waterorganismen terechtkomen. De allerkleinste deeltjes kunnen gaan zwerven in het lichaam en zo andere organen bereiken. Wanneer zulke vissen op ons bord belanden, zijn wij aan de beurt om plastic te eten. Recent onderzoek wees uit dat microplastics zich niet alleen via water, maar ook via wind verspreiden. Zo zijn ze zelfs al in het poolijs terechtgekomen!

#### **4. Schadelijke stoffen blijven achter in filter**

Een sigarettenfilter is ontworpen om (een deel van) de schadelijke stoffen in rookwaren uit de longen van de roker te houden. Dat wil dus zeggen dat al die chemicaliën zich opstapelen in die filter! We hebben het dan niet alleen over nicotine, maar ook over zware metalen, pesticiden, antivries, arseen ... Een groot deel van de peuken komt terecht in het water, waar de schadelijke stoffen oplossen. Eén tot vier peuken in een liter water zou reeds voldoende zijn om een kleine vis om te leggen!

#### **5. Peuken happen**

Soms duurt het zelfs niet zo lang eer de schadelijke stoffen uit sigaretten in een dierenlichaam terechtkomen. Er zijn ook dieren die de peuken integraal naar binnen werken. Vooral in de magen van vissen en vogels worden regelmatig volledige filters aangetroffen. Sommige dieren stikken er zelfs in.

#### **6. Planten groeien minder snel**

Ook planten ondervinden last van de meer dan 7.000 schadelijke chemicaliën in sigaretten. Onderzoek wijst uit dat witte klaver tot 30% trager groeit en minder groot wordt wanneer de grond aan zijn voeten vervuild is met peuken.

#### **7. Sigarettenpeuken in nesten**

In stedelijke omgevingen duiken regelmatig sigarettenpeuken op in vogelnestjes. Waarom stadsvogels die keuze maken, weten we niet precies. Ecologen vermoeden dat ze op zoek gaan naar sterk geurend plantenmateriaal dat insecten afweert. Nicotine is immers een bekend insecticide. Helaas zijn de jonge ouders zich niet bewust van alle schadelijke neveneffecten waaraan ze hun kroost blootstellen.

#### **8. Smeulende peuken veroorzaken bosbranden**

Laten we ook niet vergeten dat het weggooien van je rookwaren de natuur razendsnel in lichterlaaie kan zetten. Wist je een sigarettenpeuk soms 3 tot 4u blijft nasmeulen? Tijd genoeg dus om een vlammenzee te veroorzaken. Geen wonder dat smeulende peuken één van de meest voorkomende oorzaken van bosbranden zijn!

#### **9. Kraaien als peukenbestrijders?**

Her en der gaan er stemmen op om kraaien, die bekend staan om hun intelligentie, te trainen om zwerfpeuken op te rapen. Dat lukt met speciale automaten die bij het aanleveren van het juiste stukje afval wat lekkers tevoorschijn toveren. In het Franse pretpark Puy du Fou vliegen er zo al zes gevleugelde mooimakers rond! Een mooie eyecatcher, maar het kan niet echt de bedoeling zijn dat vogels zelf dit door de mensen aangemaakt probleem moeten oplossen.

#### **10. Zakasbakje als vaste wandelpartner**

Wil je je steentje bijdragen aan een schonere natuur, maar lukt het je (nog) niet om te stoppen met roken? Neem dan standaard een zakasbakje mee wanneer je de deur uitgaat. Zo kom je nooit meer in de verleiding om je peuk te dumpen wanneer er geen asbak in de buurt is. Uit een eerdere rondvraag van Mooimakers ([www.mooimakers.be](http://www.mooimakers.be)) is gebleken dat 83% van de rokers het zakasbakje als een goede oplossing ziet.

# DE KLAPROOS

*ingediend door Simone Jansen - bron: Wikipedia*



Aan de Kapel van ons gemeentehuis en op het domein van Bethanië, zijn er verschillende bloemenweides aangelegd, met o.a. klaprozen, korenbloemen en margrietten. Deze bloemen vonden we in onze jeugd langs de bermen, ideaal om er een mooie, kleurrijke ruiker mee te maken.

De klaproos behoort tot de papaverfamilie en wordt daarom ook papaver genoemd. Wordt ook kollenbloem of toverkol genoemd, een kol is een heks.

In Flanders Fields, tijdens de Eerste Wereldoorlog stonden er op de slagvelden in West-Vlaanderen hele velden klaprozen in bloei, zoals de Canadese arts en dichter het in zijn gedicht 'In Flanders Fields the Poppies grow...' = 'In Vlaamse Velden groeien de klaprozen,...'.

Daardoor zijn de klaprozen het symbool van WOII.

In de regio van Ieper zie je nog vele klaprozen, maar omdat de klaproos symbool staat voor de Britse gesneuvelde soldaten, heeft men er onlangs in de Westhoek 50 000 stuks sierui (= allium), een hoge stevige plant met een paarse bloembol aan toegevoegd om alle soldaten van alle landen, die hebben meegevochten, te gedenken.

## ***Welke insecten komen af op klaprozen?***

Geen vlinders, omdat de klaprozen geen nectar produceren; ze produceren wel veel stuifmeel, wat gegeten wordt door bijen, hommels, kevers, gaasvliegen,...

## ***Van waar komt de naam 'klaproos'?***

Die komt van het klappende geluid, dat de bloemblaadjes maken, wanneer je ze omgevouwen tussen de handen legt en er op slaat.

## ***Poppy***

In het Engels wordt de klaproos een 'Poppy' genoemd, waarschijnlijk afgeleid van de officiële naam papaver, ook internationaal gebruikt men het woord 'Poppy'.

Op 11 november = Wapenstilstand is er in Ieper altijd een herdenking, waar kransen met imitatie-Poppies worden neergelegd en waar ook uit de Menenpoort vele Poppies neerwarrelen.

## ***Weetjes***

Klaprozen zijn giftig. Ze leven slechts twee jaar en zaaien zichzelf weer uit. Ze bloeien vooral in mei, juni en juli. De klaprozen verliezen hun tere bloemblaadjes vlug.

Klaproos in het Frans: 'le coquelicot', in het Duits: 'die Kornrose' (ook 'Mohn')



# HET CENTRAAL STATION VAN ANTWERPEN

*ingediend door Simone Jansen - bron: Katia Pannecoucke van het Davidsfonds Zoersel*

Het eerste station bestond uit een houten barak, die op 3 mei 1836 in dienst werd genomen, daar vertrok de eerste trein van Antwerpen naar Mechelen.

In de 19 de eeuw gaf Koning Leopold II aan de Brugse architect Louis de la Censerie de opdracht om een ontwerp te maken. De overkapping ( 43 m hoog, 186 m lang en 66 m breed) werd ontworpen door Clement van Bogaert.

Overal, in en om het gebouw, kan men de initialen van Leopold II terugvinden.

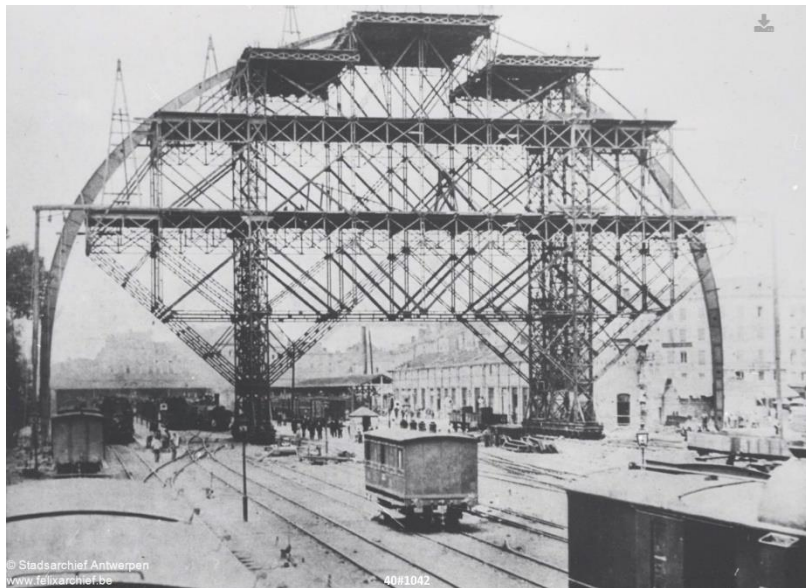


foto: Stadsarchief Antwerpen

Het station werd geopend op 11 augustus 1905. Antwerpen was ook toen al een rijke, belangrijke havenstad, ondermeer te danken aan de kolonie Belgisch Congo. Het station was een belangrijk doorvoerstation voor de rijkdommen uit Congo.

In het midden van de 20 ste eeuw was het gebouw in slechte staat en werd er overwogen om het af te breken. Gelukkig werd het in 1975 een beschermd monument en werd het vanaf 1986 grondig gerenoveerd.

Antwerpen Centraal was oorspronkelijk een kopstation: een eindpunt van het spoor, zodat alle treinen weer terug moesten rijden. In 1993 werd begonnen met een grondige aanpassing, die 12 jaar, tot in 2005 duurde.

Het station werd omgebouwd tot een doorgangstation: er werd een tunnel geboord vanaf de Dam, onder het station, tot in Berchem, zodat de treinen voortaan door konden rijden. Sindsdien rijden ook de hogesnelheidstreinen naar Brussel en Parijs door Antwerpen. Tussen 2000 en 2009 werd de stationshal verdubbeld in capaciteit; er werd tot 20 m diep grond uitgegraven om perrons op twee ondergrondse niveaus te kunnen realiseren.

Er werden geluiddempende platen aangebracht, er werd brandbeveiliging voorzien en men voorzag ook verschillende vluchtroutes.

Ongelooflijk: het station is tijdens deze werken nooit buiten gebruik geweest.

In het station kwamen er ook heel wat winkelgalerijen, spijtig genoeg hadden ze weinig succes en is er ook nu heel wat leegstand.

Interessant weetje: de roltrappen zijn zo ingesteld dat indien er veel mensen gebruik van maken, ze sneller gaan werken, en bij minder gebruikers gaan ze trager werken. De snelheid past zich automatisch aan, naargelang de bezetting van de roltrap. Dit nieuwe(re) systeem kan men niet aanpassen aan de roltrappen van bv de Groenplaats. Er werden ook ingangen voorzien aan het Mediaplein (achterkant van het station) en aan de Pelikaanstraat (zijstraat van het station).

### **Spoorwegkathedraal**

Het karakteristieke station is zo'n opvallend gebouw, dat het ook spoorwegkathedraal genoemd wordt. Antwerpen Centraal werd uitgeroepen tot één van de mooiste stations ter wereld.



### **Enkele weetjes**

In het station waren mijnwerkers uit diverse landen te werk gesteld om de grond op te ruimen. Die grond werd vervoerd naar Amsterdam om daar het station te verhogen.

Antwerpen werd/wordt de "koekenstad" genoemd, omwille van de vele koekjesfabrieken, die langs de spoorweg lagen, tussen 1830 en 1960. De Beukelaer en Parein waren de belangrijkste.

# BLOEDZUIGERS

*ingediend door Gerald Biesemans*

*Bron: 'Beestig Bladerboekje', een gratis publicatie die ter gelegenheid van Erfgoeddag 2023 uitgegeven werd door Erfgoed Noorderkempen, Erfgoed Voorkempen, Kempens karakter en Stuifzand.*

In het landschap De Liereman op het grondgebied van Oud-Turnhout, bevinden zich acht echelkuilen, of zeg maar: bloedzuigerkwekerijen.

Op 16 juni 1864 verkopen Cornelis Vueghs en Wilhelmus Mathé een waterpoel en moeras voor toenmalige 150 Belgische franken aan Edouardus Frans Smagghe, een uit leper afkomstige dokter die zich gevestigd heeft in de Otterstraat te Turnhout. Dokter Smagghe kweekt in zijn fameuze echelkuilen bloedzuigers voor de export. Geneesheren gebruiken deze beestjes voor het uitvoeren van aderlatingen bij hun patiënten. Deze eeuwenoude – intussen achterhaalde – praktijk van het aderlaten is gebaseerd op de theorieën van de beroemde Griekse arts Hippocrates en de Romeinse arts Claudius Galenus (\*)



beeld Natuurpunt

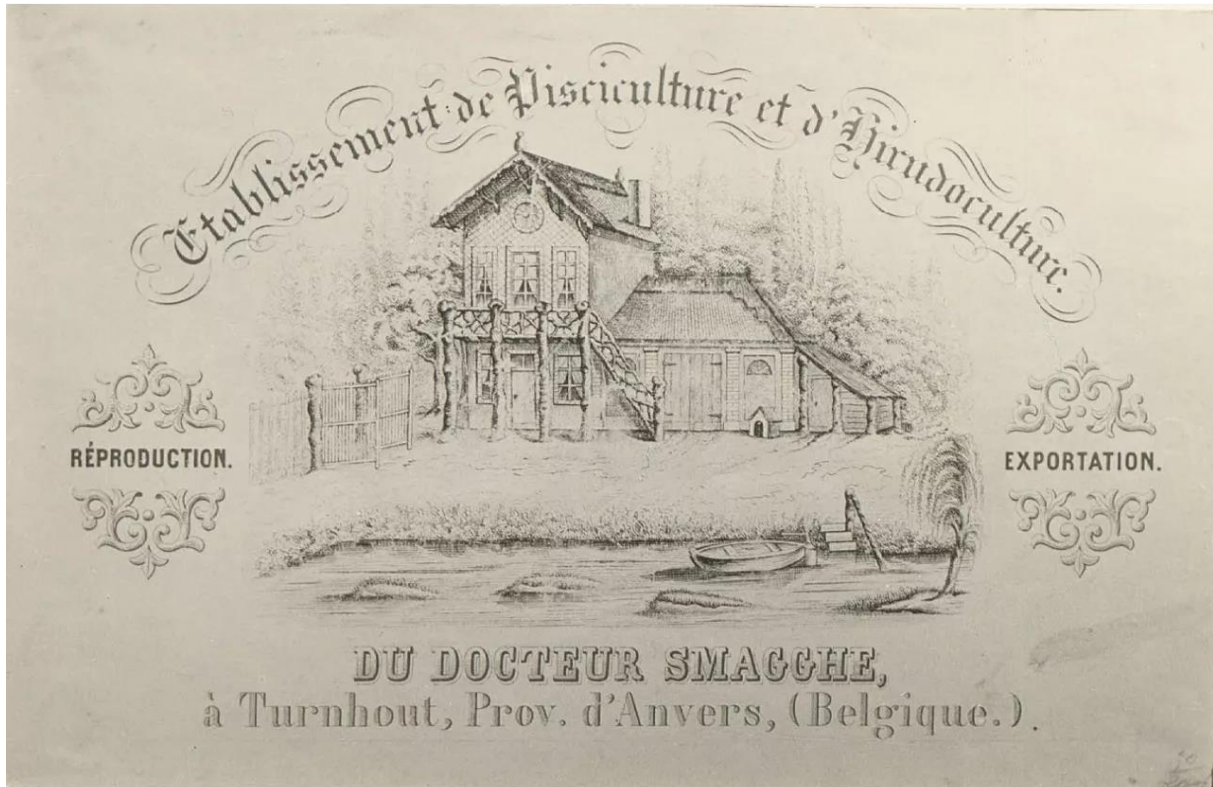
Een aderlating kan op verschillende manieren gebeuren: het opensnijden van de aders, het zetten van koppen, maar ook door het zetten van bloedzuigers, die ieder 10 ml bloed – ongeveer vijf keer hun eigen lichaamsgewicht – kunnen opnemen, was in het verleden een heel gangbaar gebruik. Frankrijk alleen al importeerde in 1830 circa 40 miljoen bloedzuigers. Een lucratieve business dus!

Om zich te kunnen voortplanten hebben bloedzuigers warm bloed nodig. Daarom koopt Dr. Smagghe oude paarden op. Die worden in het water – de echelpoel – gezet met lederen schachten rond hun benen. De echels vallen na het zuigen in de schachten en kunnen zo geogst worden. Bij een aderlating worden echels in rieten buisjes op het lichaam gezet en zuigen die zo de kwalijke stoffen weg zonder aan de nabij gelegen organen te raken. Om de echels te doen lossen, kan men hen bestrooien met zout, salpeter, tabak, enz.

Zowel de bloedzuigers als het aderlaten boetten eind 19de eeuw flink aan populariteit in. Grote medische doorbraken zoals de ontdekking van bacteriën zorgen voor betere inzichten. Maar er blijven nog gebruikers van deze oude praktijk. Zo heeft het Middelheimziekenhuis van ZNA in Antwerpen er altijd in de apotheek zitten. "We gebruiken ze één tot twee keer per

jaar. Bloedzuigers kunnen een ingreep die dreigt mis te lopen toch laten slagen", vertelt diensthoofd plastische heelkunde Filip Thiessen.

(\*) Volgens deze leer is het menselijk lichaam gevuld met vier lichaamssappen of humores, te weten slijm, bloed, gele gal en zwarte gal, en dat elk sap een bepaald temperament vertegenwoordigt. Onbalans in hoeveelheden van een of meer van deze sappen zou ziekte en andere stoornissen veroorzaken.



Beeld: Stadsarchief Turnhout

### **Bedreigd en beschermd**

*Bron: Natuurpunt.*

In België komen een 30-tal soorten bloedzuigers voor, waarvan de medicinale bloedzuiger de grootste is.

De medicinale bloedzuiger (*Hirudo medicinalis*) is ook wat bescherming betreft een buitenbeentje: als enige wormachtige geniet hij bescherming en dat op meer dan één front. Hij is opgenomen in de habitatrictlijn (bijlage V), wat concreet betekent dat EU lidstaten, indien nodig, maatregelen treffen om ervoor te zorgen dat het aan de natuur onttrekken en de exploitatie van deze soort niet ten koste gaat van hun behoud. Verder is de soort opgenomen in de Bern-conventie en de CITES-verordening. De medicinale bloedzuiger staat op de IUCN rode lijst van bedreigde diersoorten onder 'Near Threatened'. De soort wordt in Europa vooral bedreigd door habitatdestructie en versnippering.

Nog meer informatie

is te vinden op <https://historiek.net/aderlaten-aderlating-middeleeuwen/86208/>



# QUIZ

*ingediend door Simone Jansen*

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

1. Welk land is Europees kampioen voetbal 2024?
2. Graag de Engelse naam voor de klaproos (5 letters).
3. Welke vogels zouden zwerfpeuken kunnen oprapen?
4. Geef de voornaam van de Zoerselse seniorenconsulente, die in de zomer op pensioen ging.
5. Hoe noemen we oplichting via sms of whatsapp?
6. Graag een ander woord voor bloedzuigerkwekerijen.
7. In welk jaar werd het Centraal Station van Antwerpen een beschermd monument?
8. De titel graag van het gedicht in deze seniorenkrant.
9. In welk Antwerps ziekenhuis heeft men nog altijd bloedzuigers in de apotheek?
10. Welk ontbreekwoord werd in 2023 verkozen tot het ultieme ontbreekwoord?





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

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



Uitslag van dit denkwerk achteraan terug te vinden.

Wij wensen u veel denkplezier !

## GEDICHT

*ingediend door Jef Van der Linden*

### ***Oud worden in deze tijd.***

Het is gewoon niet voor te stellen,  
Je moet met een mobieltje bellen,  
Je kunt er ook een tekst op lezen  
Je moet altijd bereikbaar wezen  
En dat kan dus niet gewoon  
Met een vaste telefoon.

Wil je een treinkaartje kopen,  
Nee, niet naar de balie lopen,  
Daar is niemand meer te zien,  
je kaartje komt uit een machien.  
Je moet dan overal op drukken  
in de hoop dat het zal lukken.  
Pure zenuwsloperij,  
achter jou zie je een rij  
kwaad en tandenknarsend staan,  
want de trein komt er al aan.

Bij de bank wordt er geen geld  
netjes voor je uitgeteld.  
Want dat is tegen de cultuur,  
nee je geld komt uit de muur.  
Als je maar de code kent,  
anders krijg je nóg geen cent.

Om je nog meer te plezieren,  
mag je internetbankieren  
Allemaal voor jouw gemak,  
alles onder eigen dak.  
Niemand die er ooit om vroeg:  
blijkbaar is het nooit genoeg.

Man, man, man wat een geploeter,  
alles moet met een computer  
Anders doe je echt niet mee.  
Op www en punt be

vind je alle informatie,  
wie behoed je voor frustratie?  
Als dat ding het dan niet doet,  
dan word je toch niet goed.  
Maar dan roept men dat je boft,  
je hebt immers Microsoft.

Ach, je gaat er onderdoor,  
je raakt gewoonweg buiten spoor.  
Nee het is geen kleinigheid,  
oud worden in deze tijd.

# ANTWOORDEN

door Jef Van der Linden

## Sudoku:

### Sudoku Beginners

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

### Gevorderden

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

## ANTWOORDEN QUIZ (vragen editie januari)

1. Graaiflatie
2. S' il vous plait= alstublieft
3. John Spilsbury
4. Leeuw
5. Mesen
6. Neroke
7. Sarah Buys-Devillé
8. Paul De Houwer
9. Brasschaat
10. Huismus

## De seniorenraad en haar activiteiten

De **seniorenraad** is een adviesraad van gemeente en ocmw Zoersel en bestaat uit een team van vrijwilligers, ondersteund door de seniorenconsulente. Jaarlijks worden er een **viertal algemene vergaderingen** gepland, waarbij er vormingen en lezingen plaatsvinden waar elke 60-plusser van Zoersel gratis en zonder enig lidmaatschap aan kan deelnemen.

Naast het geven van adviezen over thema's die senioren aangaan en het opkomen voor de rechten van de Zoerselse 60-plussers, organiseert de seniorenraad **culturele uitstappen** en laagdrempelige **sportactiviteiten**. Deze activiteiten zijn bedoeld om ontmoetingen tussen senioren te bevorderen en de seniorenraad bekend te maken.

Alle activiteiten zijn voorbehouden voor inwoners van Zoersel en worden opgenomen in de gratis seniorenkrant die zich specifiek richt op en geschreven wordt door Zoerselse senioren. De krant verschijnt drie keer per jaar en behandelt onder meer activiteiten, weetjes en uiteenlopende verhalen.

### Word jij ook een verdeler van de seniorenkrant?

Door het toenemend aantal senioren zoekt deze vrijwilligersploeg dringend bijkomende verdelers. Wil je meehelpen en een waardevolle bijdrage leveren aan de seniorengemeenschap? Meld je dan aan bij de dienst senioren. Jouw hulp is zeer welkom!

### Wil je de seniorenkrant vanaf nu liever digitaal ontvangen of toch nog op papier? Laat het ons weten!

De seniorenkrant kun je ook digitaal raadplegen via de gemeentelijke website: [www.zoersel.be/gemeente-en-bestuur/publicaties/seniorenkrant](http://www.zoersel.be/gemeente-en-bestuur/publicaties/seniorenkrant).

Ontvang je de seniorenkrant vanaf nu liever enkel digitaal of houd je toch vast aan de papieren versie in je bus? Wij willen het graag van je horen! Enkel als je nu de seniorenkrant op papier ontvangt, verwachten we jouw reactie. Als je wil overschakelen op de digitale versie van de krant of het toch nog verder op papier in je bus wil blijven ontvangen, vragen we je om dit te laten weten door onderstaand strookje ingevuld terug te bezorgen **vóór 15 oktober 2024**. Mensen die nu de krant op papier ontvangen en niet reageren voor de opgegeven datum, zullen worden geschrapt van de lijst.

✂-----



**Ontving je deze seniorenkrant op papier? Bezorg je ingevulde strookje dan zeker vóór 15 oktober 2024 als je de seniorenkrant verder wil blijven ontvangen!**

Naam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

*Het e-mailadres moet enkel ingevuld worden als je de krant per e-mail wenst te ontvangen vanaf nu.*

Ik wens de seniorenkrant vanaf nu enkel digitaal te ontvangen.

Ik wens de seniorenkrant in mijn brievenbus verder te blijven ontvangen.

Je kunt naar keuze dit strookje bezorgen aan:

- Kristien Schryvers, Handelslei 167 – dienst senioren
- Gerald Biesemans, Wandelweg 4
- Els Schoepen, Kievitheide 21
- Jef Van der Linden, Antwerpsedreef 39



**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.