



senioren krant

viermaandelijke
informatiekrant
Zoerselse seniorenraad

JAARGANG 21 - nr. 2
mei – juni – juli - augustus
2015

INHOUD VAN DIT NUMMER:

Rubrieken

Planning activiteiten seniorenraad – pag. 3
Woordje van de voorzitter – pag. 4
Cursiefje – pag. 5
Omaatje – pag. 6
Wandelen – Bowling – pag. 9 en 10
Fietsen – pag. 11
Fietsdriedaagse (rechtzetting) – pag. 12
Daguitstap – pag. 14

Vooruitzichten

Uitnodiging Bijeenkomst Seniorenraad van 29 mei 2015 – pag. 16
Dag van de Mantelzorger van 7 mei – pag. 17
Themadag: 'Een leven lang wonen' – pag. 18

Thema's

Gezondheid

Wat weet u over orgaandonatie? – pag. 20

Rechten

Familierechtbank – pag. 22

Verkeer

Ritsen – pag. 23

Gemeente & ocmw

Het ocmw be vraagt 79-plussers
in samenwerking met de post – pag. 24
Minder Mobielen Centrale – pag. 25

Tuinieren

Tuin weetjes – pag. 26

Onder vrienden

Algemene weetjes – pag. 27

Zinloze weetjes – pag. 29

Gedichten, Gedachten

Vogels – pag. 31

DE REDACTIERAAD

Gerald Biesemans

Els Schoepen

Marc Hannes

Jef Van der Linden

Malou Schelfhout

WERKTEN NOG MEE AAN DEZE KRANT

Dirk Wuyts

Tinneke Van Bergen

GRAFISCHE VORMGEVING

Malou Schelfhout

PLANNING ACTIVITEITEN SENIORENRAAD

Malou Schelfhout

Hierna volgen de geplande activiteiten voor 2015:

Datum	Activiteit
4 t.e.m. 8 mei 2015	Meerdaagse reis naar de Cotswolds en Oxford volzet!
7 mei 2015 19.30u	Dag van de mantelzorger (info zie p. 17)
11 mei 2015	Sporteldag – volkssporten voor senioren zie folder in bijlage
29 mei 2015 14.00u	Bijeenkomst seniorenraad <ul style="list-style-type: none">- voorstelling ‘Zorgstrategisch Plan Zoersel’ door Katrien Schryvers, OCMW voorzitter en schepen senioren- voordracht ‘Een wereld vol bijgeloof’ door Bart Lauvrijs de Kapel, AC Bethaniën, Handelslei 167, Zoersel (info zie p. 16)
18 juni 2015	Wooninfodag ‘levenslang en aanpasbaar wonen’ (info zie p. 18) woonzorgcentrum De Buurt, Kermisplein 9
18 - 20 augustus 2015	Fietsdriedaagse (zie p. 12 en vorige seniorenkrant)
25 september 2015 14.00u	Bijeenkomst seniorenraad (meer info in volgende seniorenkrant) de Kapel, AC Bethaniën, Handelslei 167, Zoersel
8 oktober 2015 10.00u	De verkeersregels in uw buurt vorming verkeersveiligheid (details in volgende seniorenkrant) serviceflats De Loteling, Kapellei 109
najaar	E.H.B.O.-initiatie
16-20 november 2015	Seniorenweek

WOORDJE VAN DE VOORZITTER

Els Schoepen

Beste vrienden,

De donkere dagen zijn voorbij en het zomereur deed weer zijn intrede. Vol goede moed wordt er thuis extra gepoetst, de gordijnen gewassen en de ramen wijd opengezet. Met frisse moed maken we plannen om uitstappen te maken, te wandelen en te fietsen. Ook als we minder mobiel zijn, zitten we graag in de tuin of zijn we al blij als de warme zon door de ruiten schijnt.

De lente maakt ons vrolijk en de eerste zonnige dagen geven ons het gevoel dat we alles beter aan kunnen en dat we ook goesting krijgen om nieuwe dingen uit te proberen. Hierbij doe ik dan ook een warme oproep om deel te nemen aan onze bijeenkomsten.

Onze redactieraad heeft getracht om met deze Seniorenkrant een leuk en interessant programma aan te bieden. Talrijke tips kan je gebruiken in je dagelijks leven en de artikels geven nuttige informatie over allerlei zaken.

Graag wil ik de vele vrijwilligers die de sportieve en andere bijeenkomsten en reizen mee voorbereiden, bedanken voor hun steun en inzet. Zij zorgen ervoor dat onze activiteiten telkens opnieuw prima verlopen en proberen het iedereen naar zijn zin te maken. Vele handen maken het werk licht en het is leuk om zien dat er een enthousiaste sfeer heerst bij onze werking.

Veel leesgenot en vergeet niet met stip op je kalender de zaken aan te duiden waaraan je gaat deelnemen!

CURSIEFJE

Dirk Wuyts

Sporen met de NMBS

Ik reis graag per spoor, en dat sinds mijn kindertijd toen ik met mijn broers met de trein naar school reed. Als ik dan op achtjarige leeftijd mijn eerste treindoos kreeg van Sinterklaas, werd ik een grote fan van treinen.

Nu nog vind ik reizen met de trein een luxe.

Ik heb waardering voor de treinbestuurder die geen seconde mag dromen, voor de treinbegeleiders die de reizigers duizend keren te woord moeten staan, voor de stationschef en voor het koele team van het controlecentrum dat op cruciale momenten alsmaar oplossingen moet zoeken.

Ik bewonder echt niet de vele technische mankementen of afvallende blokken metaal, gestolen kabels of gratis stilstanden en wachttijden in niemandsland of in een godvergeten stationnetje. Ook apprecieer ik niet de vele gratis omritten via andere lijnen.

Het doet wél deugd als ik tijdens de reis kan kijken naar het lappendeken van het landschap. Kleine percelen bos, geploegd land, hoge korenvelden, dikke maïskolven, gemaaid grasveld... wisselen mekaar af met weiden waar koeien in de zon liggen te herkauwen of waar een merrie onder een koele boom haar veulen zoogt.



Over een dreef trekt een brabander langzaam een hoge hooiwagen; waarachtig lang vervlogen tijd.

Een poel met kroes en gewas rondom, ligt te wachten op kikkers en eenden. Een kat in de wei sluipt naar vogels.

De zandwegen zijn omrand met populieren. Opgelapte boerderijen en vervallen schuren bewijzen nog altijd hun nut, maar de kasteelhoeven rijzen uit de grond; merkwaardig hoe klein de gehuchten soms zijn, ze bezitten elk nog altijd hun kerkje of een kasteel.

In de blauwe lucht tekenen witte wolken allerlei figuren: wollige gezichten, rennende honden, een drijvende reuzenvogel... Een lilliputtervliegtuig drijft langzaam naar een eindeloze wereld.

Aan tijd wordt niet gedacht. Of toch: we naderen onze bestemming.

De trein vertraagt en als een slang bolt en schommelt hij zich een weg tussen al de wissels naar het juiste perron. Weg dromerijen: we zijn thuis.

OMAAATJE

Marc Hannes

MOELLEUX

Benodigheden (voor 4 personen)

- 120 gr pure chocolade
- 40 gr roomboter
- 2 eieren
- 20 gr rijstbloem (het is fijn gemalen rijst en verkrijgbaar in natuurvoedingswinkels maar kan ook thuis gemaakt worden door rijst te bakken en te malen in een blender of koffiemolen)



Bereidingswijze

- Smelt de boter samen met de chocolade.
- Kluts de eieren in een kom en roer er daarna de rijstbloem onder.
- Roer het boterchocolademengsel er kort onder tot je een homogene massa krijgt.
- Neem 4 kleine, vuurvaste kommetjes (diameter 8 cm), beboter ze en strooi er wat bloem over. Verdeel het beslag in de kommetjes. Let op: vul de kommetjes slechts voor 2/3, want het beslag zal nog rijzen in de oven.
- Bak de cakejes 8 min in een oven van 210°C. Respecteer de baktijd: 1 minuut te lang in de oven en de moelleux zijn overgaar!
- Serveer de moelleux onmiddellijk.
- Aan de buitenkant heeft het caketje een korstje, maar binnen is de chocolade vloeibaar. Als de moelleux gelukt is, kan je hem zo uit het kommetje halen en op een bordje opdienen.

Bron: Maar natuurlijk – gezond genieten

Benodigheden (voor 4 personen)

- 1 pakje kruimeldeeg van ongeveer 230 gr (voldoende voor een taartvorm van 24 cm doorsnede en ongeveer 4 cm hoog) of 1 portie quichedeeg.
- 1 kg uien
- 50 gr boter
- 3 eieren
- 2 dl room
- nootmuskaat
- takjes tijm (eventueel)
- peper en zout



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Bekleed een taartvorm met het deeg en prik een paar keer met een vork in het deeg.
- Pel de uien en snijd ze in fijne ringen.
- Verhit de boter in een pan en bak de uien glazig op een zacht vuurtje.
- Zet daarna het vuur hoger en bak onder voortdurend omscheppen de uien lichtbruin (ongeveer 10 min.).
- Klop de eieren los met de room en kruid met peper, zout en nootmuskaat.
- Schep de uien op het deeg en giet het eiermengsel erover.
- Leg hier en daar eventueel nog enkele takjes tijm.
- Bak de uientaart 30 tot 40 minuten in de oven.

Tip: lekker met een frisse groene salade

HOELANG BLIJFT ETEN IN DE DIEPVRIES GOED?

- **1 maand:**
 - spek en andere gezouten vleeswaren
 - slagroom met suiker
 - pizza

- **2 maanden:**
 - bereide soep
 - gebraden en gebakken vlees
 - sauzen en bouillons
 - vette vis: makreel zalm
 - rauwe mosselen, oesters

- **3 maanden:**
 - kant- en klaar maaltijden of restjes warm eten
 - gesneden groenten
 - rauw gehakt of hamburgers
 - varkensvlees, kalkoen, kalfsvlees
 - garnalen

- **4 maanden:**
 - kotelet
 - rosbief
 - gebakken kip, of rauwe kip in stukken (zoals kipfilet)

- **6 maanden:**
 - magere vissoorten: kabeljauw, tong
 - biefstuk
 - boter

- **12 maanden:**
 - wortelen, broccoli, witloof, bloemkool, aubergine, courgette, paprika's, sperziebonen (best eerst blancheren)
 - margarine

NIET INVRIEZEN!!!

Restjes vlees van de barbecue - reeds ontdooide voedingsmiddelen - verse eieren - mayonaise

Bron: Libelle

WANDELEN

Volgens een rapport in de British Journal of Sports Medicine zijn wandelclubs een uitstekende manier om mensen te activeren. De instap is laag, want wandelen is een haalbare kaart voor bijna iedereen, en wie er niet goed in is, wordt stapsgewijs beter. Het is ook erg veilig, en als je in een goed groepje belandt, blijf je meestal graag mee op stap gaan.



Bovendien levert wandelen je een mooie gezondheidsbonus op, tenminste als je het geregeld doet, met onder meer een lagere bloeddruk, een rustiger hartslag (wat erop wijst dat je hart beter getraind is), een daling van de vetreserves, een verbetering van de body mass index, betere vetwaarden in het bloed en een ruimere uithouding. We hebben het dan nog niet over de mentale rust, de afname van depressieve gevoelens en een beter zelfbeeld.

Bron: Bodytalk – februari 2015

NIEUW! WANDELEN – 4 KM

Op vraag van een groot aantal senioren wandelaars starten we met een nieuwe reeks ‘trage wandelingen’.

Verantwoordelijken:

Emiel Cop – tel. 03 312 43 57

Simone Jansen – tel. 03 383 20 06

(voicemail: gelieve een boodschap in te spreken a.u.b.)

Lydia Hendrickx – tel. 03 383 32 23

Verzamelpunt: Sint-Teunisplein

Geen inschrijving vereist

datum	afstand	uur van vertrek
18 mei	4 km	13.00 uur
15 juni	4 km	13.00 uur
20 juli	4 km	13.00 uur
17 augustus	4 km	13.00 uur

WANDELEN – 8 KM EN 15 KM

Verantwoordelijken:

Emiel Cop – tel. 03 312 43 57

Fideel Maes – tel. 03 311 55 66

René Mertens – tel. 03 383 26 09

Verzamelpunt: Sint-Teunisplein

Gelieve propere reserveschoenen te voorzien.

datum	afstand	uur van vertrek	inschrijven
4 mei	15 km	12.30 uur	neen
11 mei	sportdag	zie folder	ja
1 juni	15 km	12.30 uur	neen
8 juni	8 km	13.00 uur	neen
6 juli	15 km	12.30 uur	neen
13 juli	8 km	13.00 uur	neen
3 augustus	15 km	12.30 uur	neen
10 augustus	8 km	13.00 uur	neen
7 september	15 km	12.30 uur	neen
14 september	8 km	13.00 uur	neen

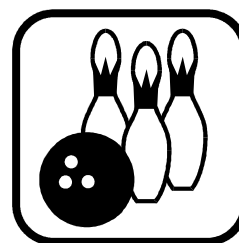
BOWLING

Verantwoordelijke:

Jef De Bie – tel. 03 383 30 34

Plaats van afspraak: Thunderball Zoersel – 13u45

Nieuwe deelnemers: gelieve eerst Jef De Bie te contacteren.



datum
9 - 23 - 30 juni
8 - 22 september
6 - 13 oktober
10 - 24 november
1 - 15 december

FIETSEN

Robert Vancampo – tel. 03 289 41 79

Verantwoordelijken: Wally Delarue, Bob Roofthoof, Robert Vancampo



Plaats van vertrek:
seniorenlokaal Gestelsebaan 104
Geen inschrijving vereist.

datum	afstand	uur van vertrek
1 april 2015	45 km	13.00 uur
15 april 2015	30 km	13.00 uur
29 april 2015	45 km	13.00 uur
13 mei 2015	30 km	13.00 uur
27 mei 2015	55 km	10.00 uur
10 juni 2015	30 km	13.00 uur
24 juni 2015	45 km	13.00 uur
8 juli 2015	30 km	13.00 uur
22 juli 2015	45 km	13.00 uur
5 augustus 2015	55 km	10.00 uur
18 augustus 2015	65 km	driedaagse
19 augustus 2015	65 km	driedaagse
20 augustus 2015	65 km	driedaagse
2 september 2015	30 km	13.00 uur
16 september 2015	45 km	13.00 uur

Tijdens de fietsactiviteiten worden fluo-vestjes gedragen.

FIETSDRIEDAAGSE – RECHTZETTING VORIG KRANTJE

*Door omstandigheden buiten onze wil werd er een foutieve tekst over de fietsdriedaagse gepubliceerd. Graag onze verontschuldigingen hiervoor.
Hieronder vindt u de juiste gegevens.*

SENIOREN FIETSDRIEDAAGSE VAN 18 TOT EN MET 20 AUGUSTUS 2015

Het wordt stilaan een traditie. Zoals voorgaande jaren organiseren de Zoerselse senioren een driedaagse fietstocht: elke dag 60 tot 70 km gezellig fietsen.

Op 18 augustus 2015 vertrekken wij met de fiets naar Nederland.

Op 19 augustus verkennen wij de streek rond Bosschenhoofd en op 20 augustus fietsen wij naar huis.

Elke dag genieten wij van een uitstekend 3-gangen avondmaal, slapen wij in comfortabele kamers en beginnen wij de dag goed met een uitgebreid ontbijtbuffet. Ons hotel, 'de Reiskoffer', is een rustgevend gerenoveerd klooster en maakt deel uit van de hotelketen 'Golden Tulip'.

Wij hoeven ons zeker geen zorgen te maken om de koffers en de fietsen: de koffers worden per wagen ter plaatse gebracht en de fietsen overnachten in een veilige fietsenstalling.

Iedere Zoerselse 55+er is meer dan welkom op deze fietsdriedaagse.

Er werd onderhandeld over de prijs en wij hebben uiteindelijk een dubbele kamer voor **€ 143,50 per persoon** kunnen krijgen.

De toeslag voor een **eenpersoonskamer** bedraagt **€ 15** per nacht.

Vanaf 1 april 2015 kan u zich inschrijven door een voorschot van € 50 per persoon over te schrijven op de rekening van de Seniorenraad.

Het saldo moet u tegen 15 juli op dezelfde rekening betalen.

Op <http://www.hoteldereiskoffer.nl> vindt u informatie over het hotel en op Zoerselfietst@outlook.com kan u steeds vragen stellen over de fietsactiviteiten.

De Zoerselse senioren fietsploeg.

Wally, Bob en Robert

Praktische punten

Inschrijving

Tussen **1 april 2015 en 1 mei**, kan u zich inschrijven door € 50 per persoon te storten op de rekening van de Seniorenraad IBAN **BE67 0682 4162 3387**, BIC: **GKCCBEBB** met de melding ‘Driedaagse + naam en voornaam van de deelnemers’.

Het saldo moet vóór 15 juli betaald worden.

Noteer dat wie de jaarlijkse deelname aan de Seniorenraad van € 5 per persoon niet heeft betaald voor 2015, dit bij het betalen van het saldo moet toevoegen.

Op 1 mei wordt de lijst afgesloten en aan het hotel doorgegeven voor reservatie.

Verdere informatie, later... en liefst via het internet

In juli e-mailen wij een folder met praktische punten naar alle deelnemers.

Aan wie over een internet aansluiting beschikt, vragen wij bij de inschrijving een e-mail met naam, voornaam, adres en telefoonnummer naar Zoerselfietst@outlook.com te sturen. Zo kunnen wij onze bestaande lijst aanvullen.

Wees ervan overtuigd dat deze lijst **ENKEL** gebruikt wordt om informatie over onze fietsactiviteiten door te sturen en **NOOIT** wordt doorgegeven.

Wie verleden jaar zijn e-mailadres heeft doorgegeven moet dat natuurlijk niet meer doen.

Wie niet over internet beschikt, krijgt de folder in zijn brievenbus.

Het aantal deelnemers is beperkt

Een groep van meer dan 50 fietsers moet begeleid worden door voertuigen. Omdat dit de kosten zou verhogen en omdat een begeleidend voertuig niet langs de mooiste natuurgebieden kan rijden, is het aantal deelnemers beperkt tot 50 fietsers.

Opstellen van de wachtlijst

Geen paniek: verleden jaar waren er slechts 41 fietsers...

Het is dus absoluut niet zeker dat er zich meer dan 50 fietsers inschrijven, maar het aantal inschrijvingen wordt elk jaar groter en wij moeten ons op alles voorbereiden.

Indien er meer dan 50 inschrijvingen zijn, krijgen diegenen die gedurende het jaar regelmatig deelgenomen hebben aan onze fietsactiviteiten voorrang tot 1 mei.

Nadien komen de deelnemers van vorig jaar.

Laatst op de lijst komen de anderen met de regel “hoe vroeger ingeschreven, hoe hoger op de lijst”.

Als het aantal van 50 inschrijvingen bereikt is, komt er een wachtlijst.

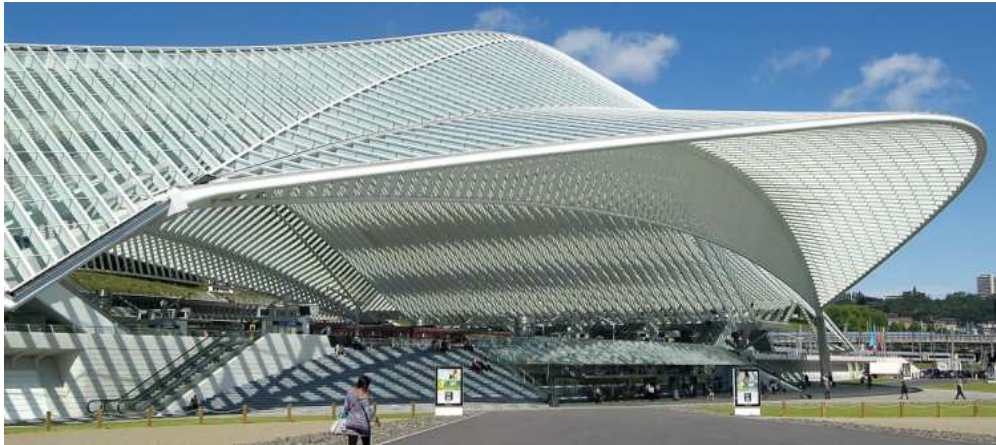
Wie op de wachtlijst komt te staan wordt in ieder geval begin mei op de hoogte gesteld.

DAGUITSTAP

Gerald Biesemans, Els Schoepen

WOENSDAG 1 JULI 2015 - DAGUITSTAP NAAR LUIK

We kozen voor deze zomer een uitstap uit naar Luik. De bijnaam van deze stad aan de Maas is *La Cité Ardente* of *De Vurige Stede*. Deze komt uit de gelijknamige historische roman van Henri Carton de Wiart uit 1905 en die gewijd is aan de stad Luik en haar verzet tegen Karel de Stoute.



We krijgen een rondleiding in het prachtige station van Liège-Guillemins, ontworpen door de bekende architect Santiago Calatrava. Het station is werkelijk een architecturaal hoogtepunt en scoort met een totale kostprijs van 437 miljoen euro (drie keer meer dan aanvankelijk begroot) ook niet slecht.

Verder doen we een wandeling door de historische kern van Luik en maken we er kennis met onder meer het prins-bisschoppelijk paleis, het stadhuis, de Place du Marché met het Perron en de smalle straatjes met huizen die soms nog uit de 16^{de} eeuw dateren.

In de namiddag bezoeken we het fort van Eben-Emael, een voormalig Belgisch militair verdedigingswerk dat werd gebouwd tijdens het Interbellum. Maar veel nut heeft het fort niet gehad want op 10 mei 1940 slaagden 86 goed geoefende Duitse *Fallschirmjäger* er in door verrassing, snelheid en innovatieve militaire technieken, het fort in vijftien minuten uit te schakelen.



We vertrekken om 7u30 aan de gekende opstapplaats achter de kerk van Sint-Antonius. Voor we het programma in Luik aanvatten, genieten we eerst nog van een koffiekoek met koffie of thee. Rond de middag is een warme maaltijd voorzien en de dag sluiten we af met een broodjesmaaltijd.



Deze interessante uitstap én de drie vermelde maaltijden kunnen we u aanbieden aan de prijs 49,00 euro. Enkel de dranken tijdens het middagmaal blijven, zoals steeds, zelf te betalen. Inschrijven (max. 48 deelnemers) kan vanaf donderdag 7 mei 13u30 tot en met vrijdag 15 mei 16u30 via het onthaal telefoon 03 2980 908. Uw inschrijving is pas definitief na betaling van de reissom van 49,00 euro per deelnemer te storten op rekening nummer BE67-0682-4162-3387 van de Seniorenraad Zoersel met vermelding “Uitstap Luik” en de familiena(a)m(en) van de deelnemer(s).

UITNODIGING

Malou Schelfhout

Hierbij nodigen wij alle Zoerselse senioren uit op onze Bijeenkomst Seniorenraad van vrijdag 29 mei 2015 om 14.00 uur.

Programma

- **voorstelling ‘Zorgstrategisch Plan Zoersel’**
door Katrien Schryvers, ocmw voorzitter en schepen senioren
- **voordracht ‘Een wereld vol bijgeloof. Van abracadabra tot de zwarte kat’**
door Bart Lauvrijs (auteur)

Brengt een zwarte kat echt ongeluk? En waarom klinken we ons glas voor we drinken? Schrijver Bart Lauvrijs onderzocht het hoe en het waarom van onze dagdagelijkse gebruiken.

In deze lezing neemt hij u mee in een wereld vol bijgeloof.

Vrije Toegang

**GEEN VOORAFGAANDE
INSCHRIJVING NODIG!**

Wij verwachten u in de Kapel, Handelslei 167

DAG VAN DE MANTELZORGER – DONDERDAG 7 MEI 2015

Malou Schelfhout

*“Ziek zijn kan een patiënt en zijn of haar omgeving zwaar vallen. Als zieke word je afgesneden van je vertrouwde gewoontes en moet je leren om te gaan met het verdict van een zware diagnose en behandeling.
Ook je ondersteunende omgeving kan onder zware druk komen te staan.”*

Uit het boek ‘Helpen bij ziekte en pijn’ van Manu Keirse

Hoe kunt u als ondersteuner zorg dragen voor iemand in uw omgeving die ziek is? Hoe blijft u zelf voldoende weerbaar en kunt u de extra druk aan? Hierover informeren wij u graag tijdens de ‘Dag van de mantelzorger’. We nodigen Manu Keirse uit hierover een lezing te geven.

Manu Keirse is klinisch psycholoog, doctor in de geneeskunde en auteur van verschillende boeken rond verlies en verdriet. In het boek ‘Helpen bij ziekte en pijn’ reikt hij uit het leven gegrepen ervaringen aan. Het boek biedt een houvast voor zowel de zieke zelf als voor allen die zieken willen ondersteunen.

Wanneer? donderdag 7 mei 2015 om 19.30u

Waar? de Kapel, cultureel centrum Bethaniënhuis,
Handelslei 167, 2980 Zoersel

De lezing is gratis. Na afloop kunt u nog gezellig napraten en bieden wij u graag een hapje en drankje aan.

Laat u de zorgbehoevende niet graag alleen? Contacteer uw mutualiteit voor een thuisoppas.

Om organisatorische redenen vragen wij dat u zich **inschrijft vóór 1 mei** via www.zoersel.be/dagvandemantelzorg of T 03 2980 000.

Meer weten? Dienst tegemoetkomingen & pensioenen
Administratief centrum, Handelslei 167, T 03 2980 000
tegemeetkomingen.pensioenen@zoersel.be

THEMADAG

‘EEN LEVEN LANG WONEN’ - DONDERDAG 18 JUNI 2015

Malou Schelfhout

Wie een dagje ouder wordt, staat al eens vaker stil bij wat de toekomst zal brengen. Wat als u bijvoorbeeld niet meer zo goed te been bent? Zal u dan kunnen blijven genieten van de privacy en het comfort van een eigen woning?

Om u wegwijs te maken in de uiteenlopende mogelijkheden die er bestaan om ‘een leven lang te wonen’ organiseren gemeente & ocmw Zoersel op donderdag 18 juni een themadag **in woonzorgcentrum de Buurt**.

Die themadag bestaat uit drie luiken.

1. Lezingen door experts ter zake in woonzorgcentrum De Buurt

- **‘Zorgwonen, het concept’ – 18.30 uur**

door ocmw-voorzitter Katrien Schryvers

Wat is zorgwonen? Wat zijn de voorwaarden om een zorgwoning te mogen realiseren? Hoe begint u er aan? Wat zijn de voor- en de nadelen? Heeft dit Financiële of fiscale gevolgen voor beide eigenaars?

- **‘Woningaanpassingen, een breed gamma’ – 19 uur**

door Landelijke Thuiszorg

Drempels en niveauverschillen wegwerken, uw bad vervangen door een inloopdouche, handgrepen plaatsen... Landelijke Thuiszorg geeft een erg praktische uiteenzetting over welke woningaanpassingen er zoal mogelijk zijn.

- **‘Als thuis wonen niet meer lukt, het financiële plaatje’ – 19.30 uur**

door notaris Eric Laenens

U verhuist, al dan niet noodgedwongen, naar een serviceflat of woonzorgcentrum. Wat gebeurt er met uw woning? En wat als één van beide partners wegvalt? Hoe zit het met lijfrente, schenking of successierechten?

2. **Thematische rondleidingen op locatie**

Kom eens een kijkje nemen in een zorgwoning (Meerheide 34), seniorenwoning (Graffendonk), aangepaste woning (Kerkstraat 20), assistentiewoning (Lindenhof, Molenbaan 14) of kamer in het woonzorgcentrum (Kermisplein 9).

De rondleidingen starten om 16, 17 en 18 uur. U kunt dus, indien gewenst, aan drie van de vijf rondleidingen deelnemen. Geraakt u er niet met eigen vervoer? Vijftien minuten voor de aanvang van de rondleiding vertrekt er aan het woonzorgcentrum een auto/busje waarin u kunt meerijden.

3. **Standenmarkt en praatcafé – woonzorgcentrum De Buurt**

Hier kunt u, in een gemoedelijke sfeer, met al uw vragen omtrent (zorg)wonen, woningaanpassingen, premies, huishulp... terecht bij onze deskundigen van ruimtelijke ordening Zoersel, het wooninfopunt, onze eigen thuisdiensten en de mutualiteiten.

De standenmarkt en het praatcafé zijn open van 16 tot 20 uur.

Vooraf inschrijven

De standenmarkt, praatcafé en de drie lezingen vinden plaats in woonzorgcentrum de Buurt, Kermisplein 9. De thematische rondleidingen gaan uiteraard door op locatie.

Let wel, voor de lezingen en de rondleidingen (beide gratis) moet u vóór 17 mei inschrijven. Dit doet u via www.zoersel.be/eenlevenlangwonen, per mail naar gemeente@zoersel.be of telefonisch via 03 2980 000. Vermeld duidelijk voor welke lezing(en) en/of rondleiding(en) u zich inschrijft, en of u al dan niet eigen vervoer hebt.

Marc Hannes

WAT WEET U OVER ORGAANDONATIE?



Het afstaan van organen is een genereus gebaar. Maar hoe gaat dat precies in zijn werk? Wat gebeurt er met de organen? Weet u alles wat u over dit onderwerp moet weten?

Waarvoor wordt orgaandonatie gebruikt?

Om transplantaties te doen op mensen bij wie dat een bepaald orgaan niet meer werkt.

Dankzij orgaandonatie kunnen gezonde organen getransplanteerd worden op zieke mensen. Medische research op organen kan maar gebeuren op mensen die hun lichaam hebben afgestaan aan de wetenschap. Dat is iets heel anders.

Orgaandonatie is pas mogelijk als iemand overleden is.

Fout. Er bestaan ook orgaandonaties van levende mensen.

Het afstaan van een nier is daar het meest voorkomende voorbeeld van. We kunnen namelijk perfect leven met één werkende nier. Orgaandonaties van levende donoren zijn heel courant onder familieleden.

Wat moet u doen als u uw organen niet wilt afstaan?

Er bestaat een verzetsregister voor mensen die hun organen niet willen afstaan. Als u dat dus niet wilt doen, schrijft u zich best in dat register in. Het verzetsregister is nationaal en wordt automatisch geraadpleegd als u op een dag hersendood verklaard wordt en in aanmerking zou komen voor orgaandonatie. Voor meer informatie kunt u terecht op volgende website: www.beldonor.be.

Als u voor uw overlijden geen verklaring over orgaandonatie hebt afgelegd, kan men uw organen zonder uw verklaring of een verklaring van uw familie wegnemen. In de praktijk wordt, uit respect, de familie altijd vooraf geraadpleegd.

Als iemand een orgaan afstaat, weet zijn familie waar dat orgaan naartoe gaat.

Fout. De familie zal nooit vernemen wie het afgestane orgaan (of de afgestane organen) gekregen heeft.

De donatie is volledig anoniem. De identiteit van de donor en van de ontvanger wordt niet bekend gemaakt. Dat is bij wet verboden.

Bepaalde organen kunnen bij leven worden afgestaan en dat kan een interessante bron van inkomsten zijn.

In België is orgaandonatie volledig anoniem en GRATIS. Het is bij wet verboden om organen te kopen of te verkopen. De bio-ethische wet voorziet zware sancties indien het toch gebeurt. In arme landen bestaat er helaas wel een handel in organen, omdat sommige criminelen misbruik maken van de armoede van sommige mensen en hen aanzienlijke bedragen beloven.

Vanaf welke leeftijd is het toegestaan om organen af te staan?

Vanaf de geboorte tot aan het overlijden.

Er staat geen leeftijd op het afstaan van organen. Het kan zowel gebeuren door een baby als door bejaarden. Alles hangt af van het orgaan en de staat waarin het verkeert.

Welke organen kunnen er worden weggenomen als iemand zich opgeeft als donor?

De lever, het hart, de nieren, de huid, het hoornvlies, de longen, de botten en de gal.

Als iemand hersendood verklaard is en zich niet verzet heeft tegen donatie, kunnen meerdere organen worden weggenomen. Alles hangt af van de staat van de organen. Iemand kan dus bij overlijden verschillende mensen helpen. Hij kan bijvoorbeeld zijn beide nieren afstaan en elk ervan aan een andere persoon schenken en zijn hart aan nog een derde persoon.

In welke staat wordt het lichaam van de donor na orgaandonatie teruggegeven?

Het lichaam wordt gerespecteerd en in een goede staat teruggegeven aan de familie.

Bij een orgaandonatie behandelt het medische team het lichaam van de donor met heel veel respect. Ze zorgen ervoor dat de familie het in een volledig normale uitwendige staat terugkrijgt. Dat is het minste wat ze kunnen doen als iemand zo'n genereus gebaar stelt.

Bron: www.e-gezondheid.be

Marc Hannes

FAMILIERECHTBANK

Sinds 1 september 2014 kun je voor familiale geschillen terecht bij de familierechtbank. Dit moet een einde maken aan de wirwar van rechtbanken en procedures.



Wat is er veranderd?

Tot voor kort moesten gezinnen die in een conflict verwickeld waren bij verschillende rechtbanken aankloppen.

Voor echtscheiding moest je naar de rechtbank van eerste aanleg, terwijl je voor beslissingen over de kinderen bij de jeugdrechter moest zijn.

Met de komst van de familierechtbank zijn die ingewikkelde procedures verleden tijd. Iedere familie krijgt één dossier en één rechtbank, wat uiteraard minder tijdrovend, veel makkelijker en goedkoper is.

Welke zaken worden er behandeld?

Voor nagenoeg elk probleem of geschil op familiegebied kun je terecht bij de familierechtbank. De rechtbank wordt opgesplitst in drie verschillende kamers die elk hun eigen bevoegdheid hebben.

De familiekamer behandelt alle burgerlijke familiezaken (bv. echtscheidingen) en de jeugdkamer is bevoegd voor zaken met minderjarigen die in een problematische opvoedingssituatie zitten, strafbare feiten hebben gepleegd of geestesziek zijn.

Daarnaast telt de familierechtbank nog een of meerdere kamers voor minnelijke schikkingen. Die moeten ervoor zorgen dat familiegeschillen snel en zo vaak mogelijk onderling opgelost kunnen worden.

Waar vind je die rechtbank?

België telt 12 verschillende familierechtbanken: één per gerechtelijk arrondissement. Welke rechtbank bevoegd is voor jouw zaak, hangt meestal af van de woonplaats van de minderjarige. Maar ook de laatste echtelijke of gemeenschappelijke verblijfplaats of de woonplaats van de eiser of de verweerder kan bepalend zijn. Zodra je een dossier hebt lopen bij een bepaalde familierechtbank zullen alle zaken en vorderingen via die rechtbank verlopen. Je advocaat kan je vertellen welke rechtbank in jouw geval bevoegd is.

Ook kinderen krijgen inspraak

Kinderen die 12 jaar en ouder zijn, krijgen in de familierechtbank meer inspraak. Zo ontvangen ze om te beginnen een brief van de rechter waarin uitgelegd wordt hoe ze gehoord kunnen worden en op welke manier er rekening gehouden wordt met hun mening.

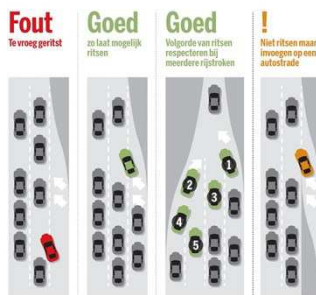
VERKEER

Marc Hannes

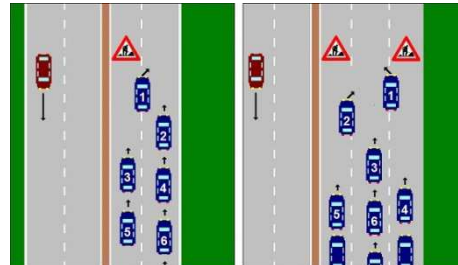
RITSEN



Ritsen is niet zomaar ritsen



25 Infografiek | Bron: Wegverkeer.be



Het ritsen, een nieuwigheid die voor het nodige commentaar zorgt.

De bestuurder die, bij sterk vertraagd verkeer, rijdt op een rijstrook die ophoudt of waarop het verder rijden wordt verhinderd, mag **slechts vlak voor de versmalling invoegen** in de aangrenzende vrije rijstrook.

De bestuurders die rijden op die vrije rijstrook, **moeten** vlak voor de versmalling beurtelings voorrang verlenen aan **één** invoegende bestuurder. Wanneer rijden op zowel de linker als de rechter rijstrook wordt verhinderd, moet eerst voorrang worden verleend aan één bestuurder op de rechter rijstrook en daarna aan één bestuurder op de linker rijstrook.

Ritsen is verplicht op plaatsen waar een rijstrook wordt verhinderd, niet alleen op de snelweg, maar ook op alle wegen met twee rijstroken in dezelfde richting. De bestuurder **moet op zijn rijstrook blijven tot aan de versmalling** om vervolgens in te voegen in de aangrenzende rijstrook waar het verkeer zich verder zet. Bestuurders die zich reeds op deze aangrenzende rijstrook bevinden, **moeten** beurtelings één bestuurder laten invoegen.

Het ritsmechanisme is een algemene regel die nageleefd moet worden en waarvoor er geen signalisatie hoeft te staan.

Het veranderen van rijstrook tijdens het ritsen wordt **NIET** als een richtingsverandering beschouwd.

Wie begint er met ritsen?

De bestuurder die op de vrije rijstrook rijdt moet, als eerste, een bestuurder laten invoegen. Vervolgens doet de bestuurder die achter hem rijdt op de vrije rijstrook, op zijn beurt, hetzelfde.

Is dit principe toepasbaar voor iedereen?

Ja, het principe geldt voor alle bestuurders, wat ook het type voertuig is. Dat betekent dus ook voor motors, vrachtwagens, bestelwagens, sleepvoertuigen.

Geldt dit ook als een bestuurder zich op de autosnelweg begeeft?

Nee, wanneer men de autosnelweg oprijdt, moet er altijd voorrang verleend worden aan de bestuurders die zich reeds op de autosnelweg bevinden.

Bron: Nieuwslijn

Het ocmw bevaart in samenwerking met de post

In onze gemeente woont een groot aantal mensen die een dagje ouder worden. Het ocmw wil hen nu en in de toekomst graag ondersteunen wanneer ze zo lang mogelijk thuis willen blijven wonen. Daarom is het nodig om een beeld te krijgen van hun leefomstandigheden. Dit willen we onder andere doen via een korte enquête. Daarvoor werken we samen met de post (bpost). In mei en juni zullen postbodes aanbellen bij 80-plussers. De postbode zal een beperkt aantal eenvoudige vragen stellen, bijvoorbeeld over of de woning voldoende is aangepast, of de bejaarde voldoende hulp krijgt wanneer nodig, of hij nog sociale contacten heeft of wenst.

Belangrijk om te weten is dat de personen die bezocht worden op voorhand een brief van gemeente & ocmw Zoersel zullen krijgen met uitleg over de bevraging. De postbode zal zich ook legitimeren wanneer hij aanbelt.

MINDER MOBIELN CENTRALE

VRIJWILLIGER MET EEN HART (EN EEN AUTO)

Heel wat mensen willen graag hun familie bezoeken, boodschappen doen of langs de dokter gaan, maar vinden niet gemakkelijk vervoer. Zij kunnen dan rekenen op de Minder Mobielen Centrale (MMC).

Heeft u een groot hart, kunt u tijd vrijmaken en beschikt u over een eigen wagen? Dan kunt u misschien aan de slag bij de MMC.

Wat doet de MMC?

De Minder Mobielen Centrale verzorgt het vervoer naar allerlei (sociale) activiteiten zoals doktersafspraken, ziekenhuisbezoeken, sportactiviteiten, winkelbezoeken enzovoort voor mensen die minder mobiel zijn of die moeilijk het openbaar vervoer kunnen gebruiken. De MMC is niet bedoeld als ziekenvervoer.

Wat bieden we u?

U bepaalt zelf welke dagen u kunt rijden voor de Minder Mobielen Centrale en welke ritten u al dan niet aanneemt. Uw taak beperkt zich tot het vervoeren, u hoeft de 'klanten' niet te begeleiden.

Uw onkosten worden vergoed per kilometer, gerekend van bij u thuis tot de bestemming en de ganse rit terug.

Daarnaast bent u verzekerd voor burgerlijke aansprakelijkheid en voor lichamelijke schade. Tijdens de rit is uw wagen eveneens omniumverzekerd.

Meer info

thuiszorg@zoersel.be

Karine Demuylder, Karina Ceulemans, 03 2980 0 00

elke werkdag tussen 8.30 en 12.30 uur.

Marc Hannes

- **De slakken blijven maar komen. Hoe red ik mijn hosta's en asters zonder gif te gebruiken?**

Het zijn vooral de naaktslakken (zonder huisje) die dol zijn op jong, mals groen. Strooi ecologische slakkenkorrels (bv. Escar Go van Exostyle) rond kwetsbare planten. Die doden wel de slakken, maar niet de dieren die (dode) slakken eten, zoals merels, lijsters, egels en padden. Lavasteentjes, grof zand, gebroken schelpen of houtas houden de slakken ook op afstand. De meest cruciale plekken kun je besproeien met aaltjes of nematoden (een soort wormen). Die ruimen ook de slakken in de grond op.

- **Hoe houd ik wespen op afstand?**

Ook al gemerkt dat wespen op sommige tijden wat agressiever zijn?

Zo hou je ze op afstand:

- Leg een stukje fruit – een overrijpe appel bijvoorbeeld – een eind weg van waar je zit.
 - Vul een vuurvast schaalje met gemalen koffie en steek die aan. Wespen hebben een hekel aan de geur ervan.
 - Leg enkele kruidnagels in een bakje water of prik ze in partjes citroen. Zet op de tuintafel en de wespen blijven weg.
 - Hang of zet een wesperval.
- **Wist je dat?**
Daar waar veel wespen zitten, heb je minder last van vliegen.
Een paar honderd werksters vangen in ongeveer zes uur zo'n 2.500 vliegen.
 - Leg een banaan in de buurt van je tomaten, dan zullen ze sneller rijpen.
 - **Frisse lucht in huis**
De veder- of goudpalm (Areca) is met zijn grote, veervormige bladeren niet alleen een aanwinst voor je interieur. Hij draagt ook zijn steentje bij tot de gezondheid. Dat doet hij door eventueel aanwezige giftige stoffen uit de lucht te filteren, en door water te verdampen en zo de luchtvochtigheid te verhogen. Zeker geen overbodige luxe als de centrale verwarming op volle toeren draait. Zet 'm op een lichte plek en laat de potkluit nooit uitdrogen.

Bron: Libelle en Primo

De natuur is de apotheek, de plant het recept.

ONDER VRIENDEN

Marc Hannes

ALGEMENE WEETJES

- **Je sofa weer helemaal haartjesvrij**
 - Een microvezeldoek, de typisch blauwe vaat- of poetsdoek, helpt prima bij honden- of kattenharen. Maak het doekje vochtig en ga ermee over je zetel. Geen microvezeldoek? Een washandje is een prima alternatief.
 - Goeie rubberen handschoenen doen altijd de truc. Trek ze aan, maak ze vochtig onder de kraan en schud ze lichtjes af. Wrijf daarna zacht over de bank en spoel tussendoor je handschoenen opnieuw af.
 - De plakroller doet zijn werk perfect voor je kleren en kan ook een goeie tip zijn voor je (stoffen) zetel. Wellicht moet je het buitenste plaklaagje een paar keer vervangen, maar gelukkig kost zo'n roller niet veel.

- **Even vergelijken**

Toe aan een nieuwe wasmachine of een beter gsm-abonnement? Op zoek naar de goedkoopste verzekering? Dan doen vergelijkingswebsites voor jou het opzoekwerk.

De bekendste zijn:

 - kieskeurig.be (producten allerhande)
 - testaankoop.be (vergelijken van producten)
 - mefirst.be (verzekeringen)
 - mijnenergie.be (aardgas- en elektriciteit)
 - bestetarieef.be (internet, vaste telefonie, gsm)

- **De truc met de ui**

Vervelend, die lelijke strepen na het ramen lappen. Wil je ze vermijden? Probeer dit trucje dan eens. Pel een ui, snij hem in vieren en doe de stukken in een emmer water. Was je ramen en gebruik nadien een trekker en een microvezeldoek.

Het resultaat is niet alleen streepvrije ramen, de ui zorgt ook voor een mooie glans.

- **10 tips tegen huisstofmijt**

1. **Verlucht je kamer** elke dag. Dat doe je best door je raam zo'n 10 minuten open te zetten. Maar alleen als het buiten droog is.
2. **Leg je bed open** en laat het licht binnen. Zo verlucht je je matras niet alleen, huisstofmijt houdt ook niet van licht.
3. **Was je lakens elke week op 60°**. Doe dat zo'n 3 tot 4 keer per jaar ook met je donsdekens en kussens.
4. **Gebruik een stofzuiger met HEPA-filter**. Die zorgt ervoor dat de stoffen waarvoor je allergisch bent niet opnieuw de lucht ingeblazen worden.
5. **Vermijd knuffels** in je bed. Dat zijn ideale broeihaarden voor de huisstofmijt.
6. Zorg dat je kamer een constante temperatuur heeft van ongeveer **18°C**. Huisstofmijt gedijt het beste boven de 20°C.
7. Laat liever **geen kleren rondslingeren** in de slaapkamer.
8. Koop een bed met **lattenbodem**. Op die manier wordt je matras beter verlucht.
9. Kies **synthetische materialen** voor je matras of je kussens. Die drogen sneller dan de variant uit natuurlijke materialen.
10. Gebruik een speciaal **anti-huisstofmijtmiddel**. Er bestaan tegenwoordig natuurlijke sprays waarin geen agressieve chemische middelen zitten.

Bron: Libelle en Primo

ZINLOZE WEETJES

Marc Hannes

- Sinds 2012 mogen mannelijke medewerkers van Disneyland een baard of snor hebben.
- De dikste moeder ooit woog 240 kilo toen ze haar kind baarde.
- Willem van Oranje sprak nauwelijks Nederlands.
- Op de zon weeg je zo'n 2100 kg, op de maan slechts 12,3 kg.
- De snelheid van lucht in de stofzuiger bedraagt 100 kilometer per uur.
- Oost-Indische inkt komt uit China.
- Er bestaan 30 miljoen verschillende soorten insecten.
- Isabella van Spanje droeg van 1601 tot 1604 elke dag dezelfde kleding.
- Vikingen namen een raaf mee op hun verre tochten. Ze lieten hem los in de buurt van land en volgden dan de vogel.
- Voor een zijden bloesje zijn 630 cocons van zijderupsen nodig.
- Bij blozen kleurt ook de maag rood.
- Tot 1969 was het voor vrouwen in Oostenrijk officieel verboden een broek te dragen.
- De roerzeef of passe-vite is een uitvinding van onze landgenoot Victor Simon in 1928.
- Kimono betekent in het Japans 'iets om aan te trekken'.
- In Siam, beter bekend als Thailand, wordt de Siamese kat de Chinese kat genoemd.
- De oude Grieken vochten alleen overdag en niet tijdens zon- en feestdagen.
- Een kurkentrekker werd ontworpen om onwillige kogels uit geweerlopen te trekken.
- Zonder wolken zou de aarde zes graden warmer zijn.
- Als je oesters doorslikt zonder te kauwen, blijven ze nog een paar minuten leven in je maag.
- De Eiffeltoren wordt elke 15 jaar geverfd.
- In Frankrijk is het bij wet verboden je varken Napoleon te noemen.
- Duizendpoten communiceren door te tapdansen.
- Pinguïns doen 'het' hooguit één keer per jaar.
- Het is niet hout dat brandt, maar de gassen erin.
- De vijf populairste geuren: 1. Versgebakken brood , 2. Pas gemaaid gras, 3. Zeelucht, 4. Parfum, 5. De grond na regen
- De menselijke man is het enige zoogdier dat kaal wordt.
- Per dag verlies je ongeveer 700.000 huidschilfers.

Bron: Primo

FABELTJES

Marc Hannes

- **ONS HART ZIT AAN DE LINKERKANT**

De meeste mensen denken dat ons hart zich net boven de linkerborst bevindt. In werkelijkheid zit ons hart echter pal in het midden van ons lichaam, veilig weggestopt achter het borstbeen. Het hart zelf is niet symmetrisch: de punt is naar links gericht en het hart is aan de linkerkant gespierder, omdat de linkerkamer het zuurstofrijke bloed door het lichaam moet persen. Maar het enige juiste antwoord is dus: ‘in het midden’.

- **IN DE BERMUDADRIEHOEK GEBEUREN DUISTERE ZAKEN**

Aliens, ufo's, oude machines uit Atlantis, zeemonsters: er werden vele oorzaken gezocht om de verdwijningen van schepen en vliegtuigen in de Bermudadriehoek te verklaren. In 2010 werd er een antwoord gevonden op dit vraagstuk. Wetenschappers ontdekten dat er in dit gebied af en toe methaan uit de zeebodem ontsnapt. Deze enorme gasbellen zorgen ervoor dat het zeewater schepen niet langer kan dragen, waardoor ze zinken. Soms zijn deze gasbellen zo groot dat ze de liftkracht van vliegtuigen verstoren of hun motoren in brand zetten. Er verdwijnen dus wel degelijk opvallend veel schepen en vliegtuigen in de Bermudadriehoek. Maar dat is het resultaat van een natuurlijk verschijnsel.

- **IN HET FRANS SPREEK JE EEN OBER AAN MET GARÇON**

Dat werd vroeger wel gedaan, maar is tegenwoordig uit den boze. Als je nu in Frankrijk of Wallonië een ober aanroept, doe je dat met ‘monsieur’. Wie ‘garçon’ gebruikt, wordt als snob aanzien die zich superieur gedraagt. Het komt dan ook beledigend over.

- **EEN KOP KOFFIE HELPT OM TE ONTNUCHTEREN**

Je hebt een glaasje te veel op en wil graag snel ontnuchteren? ‘Drink een kop zwarte koffie’ hoor je dan weleens. Maar dat werkt niet. Je lever heeft tijd nodig om alcohol af te breken, en dat is voor één standaardglas ongeveer anderhalf uur. Wat je ook doet – koffie drinken, een toertje lopen of een pak friet eten – die verwerkingstijd voor je lever blijft altijd even lang.

- **HAREN GROEIEN SNELLER DOOR ZE TE LATEN KNIPPEN**

Dit is niet waar. Haren groeien vanuit de wortel. Ze gaan dus niet sneller groeien door ze te knippen.

Bron: Primo + Libelle

VOGELS

Zacht zwiept de eikentak op en neer
Niet zozeer door de stille bries
Veeleer door het af- en aanvliegen van
 aller soorten gevleer
Ze verschijnen als uit het niets,
 uit struik of heg
Voor een zaadje, een nootje,
 altijd onderweg
Je ziet ze komen in alle soorten
Bont gekleurde, grauw gepluimde,
 kleine en grote
 Tuinfluïters in harmonie
 met de heggemus
Alle soorten mezen, flirtend fladderend
 rond de mezenbollen, zo knus
De keep en de vink lijken wel verbroederd
 Scharrelend naast elkaar
 op de grond doorwoeld
Als geplakt tegen de eikenstam,
 de boomklever
Niet lang hangt hij daar
Vlug even een zaadje meepikken
 uit het zwierig notenhuisje
Opsmullen op de bast zeer integer

Tinneke Van Bergen



verantwoordelijke uitgever

ocmw Zoersel, Malou Schelfthout,
Handelslei 167, 2980 Zoersel

verspreiding

Gratis aan huis bij alle leden van de seniorenraad en bij alle
55-plussers die erom vragen (één exemplaar per gezin).

verantwoording

Elke auteur is verantwoordelijk voor zijn 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.

grafische vormgeving kapt

Nadia Kerschot