



# senioren krant

viermaandelijke  
informatiekrant  
Zoerselse seniorenraad

## JAARGANG 21 - nr. 3

september – oktober – november - december  
2015

(volgende editie verschijnt eind december 2015)

### INHOUD VAN DIT NUMMER:

#### Rubrieken

Planning activiteiten seniorenraad – pag. 3  
Woordje van de voorzitter – pag. 4  
Cursiefje – pag. 5  
Omaatje – pag. 6  
Wandelen – pag. 8 en 9  
Fietsen – Bowling – pag. 10  
Daguitstap – pag. 11  
Verkeersopleiding – pag. 14

#### Vooruitzichten

Uitnodiging Bijeenkomst Seniorenraad 25 september 2015 – pag. 15  
Seniorenweek: van 16 tot en met 20 november 2015  
(zie folder in bijlage)

#### Thema's

*Gezondheid* Zo voorkomt u kanker volgens experts – pag. 16  
Zo voorkomt u voedsel toxi-infecties – pag. 17  
*Rechten* De registratie van een huurcontract – pag. 19  
Europa legt nieuwe etiketteringsregels op – pag. 20  
*Veiligheid* Politie waarschuwt voor Bargoense tekens – pag. 22  
Wat is de betekenis van nieuwe pictogrammen? – pag. 23  
*Eureka* De zandloper – pag. 24  
*Onder vrienden* Fabeltjes – pag. 25  
Zinloze weetjes – pag. 26  
*Gedichten, Gedachten* Paddy – pag. 27

#### 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
<b>25 september 2015</b> <b>14.00u</b>	<b>Bijeenkomst seniorenraad</b> infosessie 'valpreventie' + initiatie 'valbeveiliging' de Kapel, AC Bethaniën, Handelslei 167, Zoersel (zie pagina 15)
<b>2 oktober 2015</b>	<b>Daguitstap naar Tiel en Turnhout</b> (zie pagina 11)
<b>8 oktober 2015</b> <b>10.00u</b>	<b>De verkeersregels in uw buurt</b> vorming verkeersveiligheid serviceflats De Loteling, Kapellei 109 (zie pagina 14)
<b>16-20 november 2015</b>	<b>Seniorenweek</b> (zie folder in bijlage)

### **Oproep! Foto's oud-strijders:**

De werkgroep '11 november' plant dit jaar een viering en bijhorende tentoonstelling rond Halse gesneuvelden. Daarvoor zijn ze nog op zoek naar bidprentjes, rouwbrieven, foto's van oud-strijders, dorpszichten en straatbeelden. Volgend jaar komen dan de gesneuvelden van Zoersel aan bod. Hebt u zoiets in uw bezit? En kunt u het enkele dagen missen, zodat wij het kunnen inscannen? Dan mag u het steeds binnenbrengen bij ons onthaal (Handelslei 167). U krijgt het dan zo snel mogelijk, en uiteraard in originele staat terug. Alvast bedankt!

Danny Van de Velde

**'EEN VRIENDELIJK WOORD HOEFT NIET VEEL TIJD TE  
KOSTEN,**

**MAAR DE ECHO ERVAN DUURT EINDELOOS'**

## WOORDJE VAN DE VOORZITTER

*Els Schoepen*

Beste vrienden,

Iedereen kijkt altijd uit naar de zomermaanden omdat licht en zon ons energie geven. Ikzelf hou ervan om heerlijk in de tuin 's morgens vroeg al te ontbijten op het terras. Voor mij is dat de ideale start van de dag. Midden in de natuur, genietend van een heerlijk kopje koffie met mijn tablet in de nabijheid. Ik probeer mee te evolueren in de digitale wereld en ben mij bewust van het belang ervan. On-line bankieren, skypen, facturen via 'Doccle'; het zijn allemaal nieuwe begrippen, nieuwe werkwijzen die steeds meer ingang vinden in onze wereld en ook in de administratie van onze gemeente. Meer en meer zullen activiteiten niet enkel via telefonische reservatie maar ook via on-line inschrijvingen



gebeuren. Er is geen weg terug en alle administratieve diensten worden verzocht om kostenbesparend te werken. Ik probeer om die nieuwe toepassingen stap voor stap, en op mijn tempo mij eigen te maken. Mijn man moppert al wel eens dat ik al van 's morgens vroeg mijn e-mails lees. Nochtans vindt hij het wel gemakkelijk als ik de allernieuwste berichten via de digitale krant naar hem verwoord. Nieuwsgierig vraagt hij dan om ook de sportberichten even na te kijken.

Sport... Eerlijk gezegd kost het mij moeite om zelf veel te bewegen. Versta me niet verkeerd, ik loop in huis wel rond; trap op, trap af, en tijdens het poetsen ben ik ook wel in beweging. Maar echt aan 'sport' doen dat ligt mij zo niet. Ik probeer wel soms 's morgens om 9 uur mee te turnen via het TV-programma op NPO 1 (Ned.1): 'Nederland in beweging'. Het programma duurt maar een kwartier en achteraf denk ik dan: 'Dat zou ik meer moeten doen'...

De inrichting van de 'Trage wandeling van 4 km' was voor mij dan ook een nieuwe uitdaging die ik eens wou uitproberen. Ik was zeer opgetogen dat bij de start van dit nieuwe initiatief 20 deelnemers aanwezig waren. Na een uurtje wandelen gingen we gezellig nog iets drinken en was iedereen voldaan en tevreden. Dit was voor mij een geslaagde start en een nieuw begin om mijn leven eens op de 'sportieve' route te zetten. En nu ga ik proberen om vol te houden en anderen ook aan te zetten om mee te doen.

De Seniorenraad organiseert voor onze leden fietstochten, wandelingen, bowlingnamiddagen en het is aangenaam vast te stellen dat er zoveel senioren zijn die hierbij de sportieve toer op gaan. Dankzij de vele vrijwilligers die keer op keer alles voorbereiden en organiseren, kunnen velen de mooie natuur verkennen en gezond bewegen.

Ik dank hierbij alle organisatoren oprecht en hoop van nog lang op hen beroep te kunnen doen. Weet zeker dat ik heel veel respect en waardering heb voor hun belangeloze inzet.

Tot kijk op één van onze volgende ontmoetingen!

Els Schoepen

Voorzitter Seniorenraad Zoersel

Tel. 03 311 65 12 – e-mail: [schoepenels@hotmail.com](mailto:schoepenels@hotmail.com)

## CURSIEFJE

Dirk Wuyts

### *Man alleen*

*Wat doet een man alleen thuis?  
Tja, dat is al een kapitale vraag!  
En waarom is die man alleen thuis?  
Hij heeft toch zijn hond Basiel bij zich?  
**Dus is de baas niet alleen.**  
De logica zelve dus.*

*Dan vraag ik de hond, hier naast me,  
wat we gaan doen.  
Die opent één oog, zucht en sluit dat  
zelfde oog weerom.  
Oké, oké, ik begrijp hem.  
De logica zelve...*

*Hoe kan een man aan die logica  
ontsnappen?*

*Vanuit de woonkamer kijk ik naar de  
tuin.*

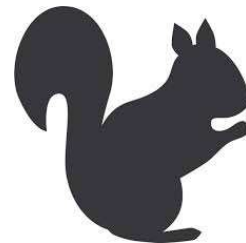


*Net op dat moment duikt een ekster met  
gespreide vleugels bij ons op het  
gazon. Het prachtig dier heeft een  
donkerblauwe glanzende rug en een  
erg contrasterende zuiver witte buik.  
In zijn fiere kop blinken flinke ogen.*

*Plots vliegt hij op en in geen tijd  
verdwijnt hij tussen de struiken. Een  
ganse klad vinken, kepen, mezen en  
mussen spetteren als een knallende  
vuurpijl uit de omheining...*

*Waar is de ekster?*

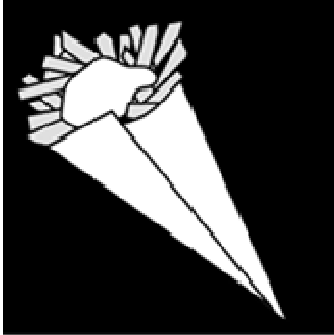
*Er komt een licht windje door de tuin.  
De rosse, gele, rode of bruine blaren  
maken speelse dansjes. Soms rollen ze  
een eindje over het gazon of lijken  
door een toverborstel in hoekjes  
opgestapeld te worden.*



*En dan rent een eekhoorn door de  
tuin. In geen tijd zit hij hoog in een  
boom. Als een atleet springt hij van  
tak naar tak, naar de plaats waar een  
voorraad zaden en eikels liggen...*

*Het doet me eraan denken dat ik onze  
voorraad brandhout moet aanspreken  
voor straks.  
Zo kunnen ook wij weer genieten van  
een warme avond...*

## FRIET SOORTEN



**Belgische frieten** – De frieten worden twee keer gebakken. Een eerste keer gaan de frieten het frituurvet of frituurolie (van ongeveer 160 °C) in om voorgebakken te worden. Tijdens die voorbak (5 à 6 minuten) wordt de rauwe aardappel vooral gekookt en niet zozeer gebakken, waardoor de aardappel een groot gedeelte van zijn vocht verliest.

Na die voorbak laat men de frieten een half uur rusten, waarna ze in frituurvet (of olie) van 180 °C gebakken worden tot ze een mooie goudbruine kleur hebben. Voorgebakken frieten (“diepvriesfrieten”) zijn verkrijgbaar die dan nog maar één keer gebakken hoeven te worden. Belgische frieten hebben meestal een dikte van 10 tot 13 mm.

### **Franse pommes frites**

Franse allumettes zijn zeer dunne patates frites die eenmalig gebakken worden (in tegenstelling tot andere friet die eerst wordt voorgebakken op een lagere temperatuur). Tijdens het begin van de Irakoorlog is er in Amerika sprake van geweest om de naam ‘Frans’ te veranderen in ‘Freedom’, omdat Frankrijk tegen de oorlog was.

### **Engelse chips**

Engelse frieten (chips) zijn dikker dan de Belgische friet en worden vaak gewoon in de pan gebakken in plaats van gefrituurd. Meestal heeft het vet ook een lagere temperatuur dan in Nederland en België, waardoor de Engelse friet niet dichtschrœit en daardoor meer vet opzuigt (‘soggy chips’). In het Verenigd Koninkrijk is het de gewoonte friet te bestrooien met zout en azijn en te eten met vis: fish & chips is er ongemeen populair als fastfood.

### **Raspatat**

Raspatat is een Groninger soort patat uit geperste aardappelpuree. Het is ontstaan in de Rixona fabriek in de Groningse plaats Warffum. Tegenwoordig wordt de patat in Venlo geproduceerd.

### **Steppegras**

Steppegras is een zeer dunne friet, vandaar dat de naam afgeleid is van gras. De friet wordt als een hoopje bovenop een met steppegrasaus (een soort Provençaalse saus) overgoten stuk vlees geserveerd. Dit gerecht is gepatenteerd door Jean Ceustermans, restauranthouder in Leopoldsburg.

### **Frietstro of stro-aardappelen**

Frietstro is ook een zeer dunne friet van 1,5 mm dik en wordt in één keer gebakken zoals de Franse ‘pommes allumettes’.

## **WELKE AARDAPPELEN GEBRUIKEN VOOR DE FRIETJES**

De meest gebruikte aardappelen voor friet zijn “melige” aardappelen (zo genoemd wegens hun hoge zetmeelgehalte). De bekendste daarvan is het bintje. Deze is geschikt als frituuraardappel omdat deze een lange vorm heeft, de ogen aan de oppervlakte liggen en de juiste samenstelling heeft. Bovendien kunnen de kleinere aardappelen gebruikt worden als kookaardappel. Het bintje is vrij bevattelijk voor ziekten, zodat vrij veel bestrijdingsmiddelen nodig zijn. Andere aardappelrassen die geschikt zijn voor friet:

Agria, Première, Santé en Victoria. Aardappelen mogen voor verwerking tot friet niet te koud bewaard zijn, omdat er dan te veel suikers gevormd worden, waardoor de frieten tijdens het frituren donkerbruin kleuren. Dit kun je oplossen door ze te blancheren en ze daarna onder koud water te spoelen en te drogen, wat ervoor zorgt dat het suikergehalte gereduceerd wordt en de frieten niet meer zo bruin kleuren.

***‘DIKKE MENSEN LEVEN KORTER,  
MAAR ZE ZITTEN LANGER AAN TAFEL’***

## WANDELEN – 4 KM

### *Verantwoordelijken 4 km wandelen:*

*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

<b>datum</b>	<b>afstand</b>	<b>uur van vertrek</b>	<b>inschrijven</b>
21 september	4 km	13.00 uur	neen
19 oktober	4 km	13.00 uur	neen
<b>16 november seniorenweek</b>	<b>4 km</b>	<b>13.30 uur De Trappisten</b>	neen
21 december	4 km	13.00 uur	neen

### *Opgelet!*

*Tijdens de seniorenweek vertrekken we om 13.30u aan Café De Trappisten voor de 4 km wandeling en 8 km wandeling.*



## WANDELEN – LANGE AFSTANDEN

*Verantwoordelijken langere afstanden:*

*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.**

<b>Datum</b>	<b>afstand</b>	<b>uur van vertrek</b>	<b>inschrijven</b>
7 september	12 km	12.30 uur	neen
14 september	8 km	13.00 uur	neen
5 oktober	12 km	12.30 uur	neen
12 oktober	8 km	13.00 uur	neen
2 november	12 km	12.30 uur	neen
9 november	8 km	13.00 uur	neen
<b>16 november</b> <b>seniorenweek</b>	<b>8 km</b>	<b>13.30 uur</b> <b>De Trappisten</b>	neen
7 december	12 km	12.30 uur	neen
14 december	8 km	13.00 uur	neen
4 januari	12 km	12.30 uur	neen
11 januari	8 km	13.00 uur	neen

***Opgelet!***

***Tijdens de seniorenweek vertrekken we om 13.30u aan Café De Trappisten voor de 4 km wandeling en 8 km wandeling.***

## FIETSEN

Robert Vancampo – tel. 03 289 41 79

Verantwoordelijken: Wally Delarue, Bob Roofthoof, Robert Vancampo



Plaats van vertrek:  
seniorenlokaal Gestelsebaan 104

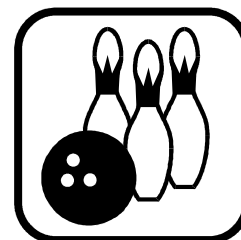
datum	afstand	uur van vertrek	inschrijven
2 september	30 km	13.00 uur	neen
16 september	45 km	13.00 uur	neen
<b>30 september</b>	<b>55 km</b>	<b>10.00 uur</b>	neen
14 oktober	45 km	13.00 uur	neen
28 oktober	30 km	13.00 uur	neen
11 november	35 km	13.00 uur	neen
25 november	30 km	13.00 uur	neen
9 december	25 km	13.00 uur	neen
23 december	30 km	13.00 uur	neen

**Tijdens de fietsactiviteiten worden fluo-vestjes gedragen.**

## 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

8 – 22 september  
6 – 13 oktober  
10 – 24 november  
1 – 15 december

## DAGUITSTAP

Gerald Biesemans: tel.03 383 26 16 – e-mail: [gerald\\_biesemans@skynet.be](mailto:gerald_biesemans@skynet.be)

Els Schoepen : tel. 03 311 65 12 – e-mail: [schoepenels@hotmail.com](mailto:schoepenels@hotmail.com)

**VRIJDAG 2 OKTOBER 2015**

### **UITSTAP NAAR HET KOREAMUSEUM TE TIELEN EN HET SPEELKAARTENMUSEUM TE TURNHOUT**

#### **Korea – een Vergeten Oorlog?**

Wereldoorlog II. Met de nederlaag van Japan in 1945 werd Korea na 40 jaar Japanse bezetting bevrijd. Maar met de Conferentie van Yalta werd de wereld verdeeld in twee invloedsferen. De USSR bezette het noorden van het land, de Amerikanen verspreidden hun invloed in het zuidelijk deel van Korea.

De Verenigde naties besloten democratische verkiezingen in het ganse land te houden, maar stootten op een weigering van de USSR. In 1948 werd in het zuidelijk gedeelte van het land de Republiek van Korea uitgeroepen. In het noorden richtten de communisten de Democratische Republiek van Korea op. Op de grens tussen beide republieken viel een ijzeren gordijn dat tot op de dag van vandaag een quasi hermetische scheidingslijn vormt.

Standaard van het Belgische Korea Bataljon:



Standaard van het 3<sup>de</sup> Bataljon Parachutisten:



Het communistische leger viel op 25 juni 1950 Zuid-Korea binnen. Nog dezelfde dag vroegen de Verenigde Staten de bijeenkomst van de Veiligheidsraad der Verenigde naties – zonder de USSR – die de aanval veroordeelde en aan de lidstaten vroeg Zuid-Korea bij te staan. Zuid-Korea kreeg hulp toegezegd van 22 landen, waaronder België. Ons land stuurde 3.171 vrijwilligers en vormde samen met 78 Luxemburgers het Belgisch-Luxemburgs Bataljon Korea, de ‘Bruine Baretten’. De oorlog eindigde in juli 1953 maar de laatste vrijwilligers verlieten pas in juni 1955 Korea. Het is meer dan waarschijnlijk dat een derde wereldoorlog

vermeden werd door de beslissing van de VN om een ontluikende democratie te redden.

Het 3<sup>de</sup> Bataljon Parachutisten met thuisbasis Tielon, startte met de erfenis van het Belgisch Vrijwilligerskorps voor Korea en kan tot op heden bogen op een rijke traditie. Het werd opgericht op 1 september 1955 te Kamina in de voormalige Belgische kolonie Congo. In het streven naar vrede in een complexe wereld vol uitdagingen en risico's, blijft 3Bn Para zich als een elite eenheid engageren voor een betere toekomst. Als 'peter' van de Korea Vrijwilligers beheert 3Bn Para een klein museum dat de herinnering aan de 'Vergeeten Oorlog' levendig moet houden.

### Het Speelkaartenmuseum te Turnhout

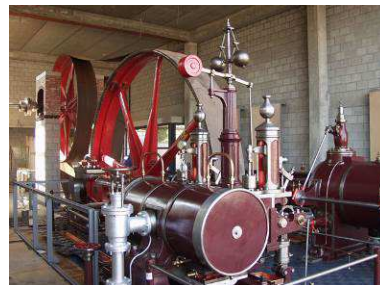
Het Nationaal Museum van de Speelkaart is sinds 1988 ondergebracht in een oud fabriekspand en bestaat uit enkele gebouwen waaronder het fabrieksgebouw uit 1926. Dit 15 m hoge gebouw bestaat uit een skelet in gewapend beton dat is opgevuld met baksteen. Een markante, opvallend blok industriële zakelijke architectuur en meteen één van de eerste Turnhoutse constructies van deze soort.

Het 'Stoomhuis', aangebouwd tegen de fabrieksvleugel, dateert uit 1998-2003 en dient als onderkomen voor de historische stoommachine van het museum. In dezelfde periode werd het fabrieksgebouw grondig opgefrist en heringericht als museum.

Het speelkaartenmuseum – gebouw:



Het speelkaartenmuseum – stoommachine:



Het museum documenteert de geschiedenis, het gebruik en de fabricage van de speelkaart. Het beschikt over de belangrijkste verzameling speelkaarten uit Turnhout en de historische Nederlanden. De oudste originele stukken dateren van het begin van de 16<sup>de</sup> eeuw, maar de klemtoon ligt op de industriële periode (18<sup>de</sup> eeuw tot nu). Dit is de periode waarin de Turnhoutse kaartenmakers furor maakten. Omdat het grootste deel van hun kaartspellen voor export was bestemd, is meteen de hele wereld in het museum aanwezig.

Daarnaast heeft het museum veel aandacht voor techniek. Dat kan in een drukkersstad als Turnhout niet anders. Het bewaart authentieke drukpersen en

grafische apparatuur. Het machinepark illustreert de gehele productielijn, van vroeger tot nu, een gigantische stoommachine inbegrepen. In het speelkaartenmuseum worden er exclusief tijdens onze rondleiding, demonstraties gegeven aan de uitzonderlijk in werking gestelde drukpersen.

## **Praktisch**

Opdat iedere deelnemer een goede kijk op beide musea zou hebben wordt de groep in twee gesplitst. Tijdens de voormiddag bezoekt de eerste groep het Korea Museum, de tweede groep het Speelkaartenmuseum. Na het gezamenlijke middagmaal in de mess van het 3<sup>de</sup> Bataljon Parachutisten, worden de groepen omgewisseld.

## **Inschrijven**

We vertrekken stipt om 8.45u aan de gekende opstapplaats achter de kerk van Sint-Antonius en om 8.55u aan de bushalte aan de St.-Elisabethkerk te Zoersel. 's Avonds terug aan de opstapplaatsen rond 18u30.

Deze interessante uitstap met gegidst bezoek aan beide musea en met inbegrip van een driegangenmenu inclusief water, tafelbier of een glas wijn en koffie achteraf, kunnen we u aanbieden aan de prijs van € 35,00 perpersoon. Inschrijven (max. 60 deelnemers) kan vanaf dinsdag 8 september 13.30u tot en met vrijdag 18 september 16.30u telefonisch via het onthaal op het nummer 03 2980 908. Uw inschrijving is pas definitief na betaling van de reissom van € 35,00 per deelnemer te storten op rekeningnummer BE67-0682-4162-3387 van Seniorenraad Zoersel met vermelding 'Uitstap Tielen', de gewenste opstapplaats (Sint-Antonius of Zoersel) en de officiële familia(n)a(m(en) van de deelnemer(s). Indien u voor meerdere deelnemers wenst te betalen, gelieve dan per adres een ander overschrijvingsformulier te gebruiken.

Opgelet: wanneer u uw deelname annuleert na woensdag 23 september, kunnen wij uw deelnamekost niet meer terugstorten, uitgezonderd bij een grondige reden zoals ziekte of een familiale gebeurtenis en op voorlegging van een attest of bewijsstuk.



## VERKEERSOPLEIDING

### DE VERKEERSREGELS IN UW BUURT



Mobiliteit is een belangrijk onderdeel van ons dagelijks leven. Boodschappen doen, familie of vrienden bezoeken, een toeristische uitstap maken, zijn maar mogelijk als we ons kunnen verplaatsen.

Toch is zich verplaatsen niet altijd evident. Het verkeer verandert, wordt drukker en hectischer en er komen nieuwe regels en verkeersborden bij. We zien soms door de bomen het bos niet meer. Veel mensen hebben vragen bij de dagelijkse verkeerssituaties.

Daarom organiseert de seniorenraad in samenwerking met Veilig Verkeer Vlaanderen de workshop 'De verkeersregels in uw buurt'.

**Wanneer:** Donderdag 8 oktober 2015

**Waar:** Serviceflats De Loteling, Kapellei 109

**Tijdstip:** 10.00u tot 12.00u

**Kostprijs:** gratis (incl. koffie en cake)

**Inschrijven:** Inschrijven (max. 30 deelnemers) kan vanaf dinsdag 8 september 13.30u tot en met vrijdag 18 september 16.00u telefonisch via het onthaal op het nummer 03 2980 908 met vermelding 'verkeersopleiding', en de officiële familiena(a)m(en) van de deelnemer(s).

## UITNODIGING

*Malou Schelfhout*

**Hierbij nodigen wij alle Zoerselse senioren uit op onze Bijeenkomst van de Seniorenraad van vrijdag 25 september 2015 om 14.00 uur.**

### **Programma**

#### **Infosessie ‘valproblematiek’ en initiatie ‘valbeveiliging voor senioren’**

Janine Bischops, beter bekend als Jenny uit de Vlaamse serie ‘Thuis’, liep enkele jaren geleden een dubbele enkelbreuk op nadat ze was gevallen. Janine behoort intussen al enkele jaren tot de groep van senioren. Wist je dat deze leeftijdscategorie 10 keer meer kans heeft om op spoed te belanden als gevolg van een val, dan na een verkeersongeval? En dat de gevolgen divers kunnen zijn? Breuken en andere lichamelijke letsels zoals verstuikingen en snijwonden komen vaak voor na een val. Andere gevolgen zoals valangst, verlies van zelfvertrouwen, depressie, sociaal isolement en toegenomen zorgafhankelijkheid zijn minder zichtbaar, maar hebben een grote invloed op het welbevinden en de zelfstandigheid.

Daarom organiseert de seniorenraad in samenwerking met LOGO Antwerpen een infosessie rond ‘valproblematiek’. De infosessie wordt gevolgd door een initiatie ‘valbeveiliging voor senioren’ door Judoclub Arashi uit Beerse. Zij zijn sinds dit jaar gestart met het geven van lessen specifiek voor senioren. U leert de juiste reflex aan bij het struikelen of uitglijden. Zo krijgt u geen kwetsuren als u valt!

## **Vrije Toegang**

**GEEN VOORAFGAANDE  
INSCHRIJVING NODIG!  
GRATIS KOFFIE EN CAKE**

**Wij verwachten u in de Kapel, Handelslei 167**

*Marc Hannes*

## **ZO VOORKOMT U KANKER VOLGENS EXPERTS**

Kankerexperts van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) hebben met een nieuwe Europese code tegen kanker 12 richtlijnen uitgevaardigd om kanker te voorkomen.

Joachim Schuez, die het onderzoek leidde, legt uit: 'Dit zijn allemaal aanbevelingen waarmee u als individu uw gedrag kan veranderen.'

Volgens de experts zou de helft van de nieuwe kankergevallen in Europa vermeden kunnen worden als mensen deze 12 stappen zouden volgen:

1. Rook niet. Gebruik geen enkele vorm van tabak.
2. Zorg dat uw huis en werkomgeving rookvrij zijn.
3. Hou uw gewicht op een gezond niveau.
4. Blijf fysiek actief in uw dagelijks leven. Beperk de tijd dat u al zittend doorbrengt.
5. Eet gezond (voldoende volkorengranen, groenten en fruit, beperk suiker en vet en vermijd frisdranken, vermijd verwerkt vlees, beperk rood vlees en voeding die rijk aan zout is).
6. Beperk de hoeveelheid alcohol. Geen alcohol drinken is nog beter.
7. Vermijd een te hoge blootstelling aan de zon, vooral bij kinderen. Gebruik en zonnebescherming.
8. Bescherm uzelf tegen kankerverwekkende stoffen op de werkplek door de gezondheids- en veiligheidsinstructies te volgen.
9. Zoek uit of u thuis blootgesteld bent aan hoge van nature aanwezige radonconcentraties. Radongas is in veel landen na tabak de belangrijkste veroorzaker van kanker. Vooral in de winter is ventilatie belangrijk om te voorkomen dat radon zich ophoopt.
10. Borstvoeding vermindert de kans op kanker voor de moeder.
11. Vaccineer uw kinderen tegen hepatitis B en baarmoederhalskanker.
12. Neem deel aan door de overheid georganiseerde kankerscreenings (darmkanker, borstkanker en baarmoederhalskanker).

## **ZO VOORKOMT U VOEDSEL TOXI-INFECTIES**

### **1. Proper is beter**

Omdat er heel wat micro-organismen in de grond, het water, op dieren en uitwerpselen en handen zitten, is hygiëne dé maatregel.

- was je handen voor en na het eten en tijdens het bereiden en vooral na ieder toiletbezoek.
- maak de oppervlakken waar je eten maakt schoon, net zoals alle materiaal dat je daarbij gebruikt.
- houd dieren en insecten op een afstand.

### **2. Rauwe en gekookte voeding scheiden**

Sommige rauwe voedingsmiddelen bevatten ziekteverwekkende kiemen. Als je ze bij het 'koken' direct of indirect in contact (via hetzelfde werkoppervlak of mes) brengt met andere voedingsmiddelen, rauw of niet, dan bevordert je de overdracht van kiemen.

- bewaar rauwe vis, vlees of gevogelte apart van andere voedingsmiddelen.
- maak al het materiaal dat je gebruikt om vlees en vis te snijden grondig schoon alvorens je het ergens anders voor gebruikt.
- bewaar voedingsmiddelen in gesloten verpakking of dozen.

### **3. Koken en bakken volgens de regels van de kunst**

Heel wat ziekteverwekkende kiemen gaan dood bij het koken, bakken of braden.

- bereid vis en vlees zoals het hoort, dien het nooit roze op en wees voorzichtig met eieren. Gevogelte moet steeds goed doorbakken zijn.
- laat soep en ragout altijd doorkoken.
- warm eerder gebakken voedingsmiddelen goed op voor je ze opdient.

### **4. Temperatuur in de gaten houden**

Op kamertemperatuur vermenigvuldigen micro-organismen zich ontzettend snel. Op veel lagere (minder dan 5°C) of veel hogere (meer dan 60°C) temperatuur vertraagt de vermenigvuldiging bij de meeste micro-organismen aanzienlijk.

- bewaar bereide voeding nooit langer dan een uur op kamertemperatuur, wees extra voorzichtig bij een buffet zeker als dat in de zon staat.

- probeer je boodschappen zo te doen dat je na afloop zo snel mogelijk naar huis kunt gaan om de nodige etenswaren in de koelkast te zetten.
- plaats bereide voeding en bederfelijke eetwaren zo snel mogelijk na de bereiding in de koelkast.
- houd warm eten warm tot je het opdient (+60°C).
- houd de temperatuur in de koelkast in de gaten: die moet lager zijn dan 7°C, in de diepvries moet de temperatuur lager zijn dan -18°C.
- ontdooi diepgevroren voedingswaren niet op kamertemperatuur, doe ze in de microgolfoven of leg ze een dag op voorhand in de ijskast.
- bewaar voedingsmiddelen niet te lang, ook niet als ze fris bewaard worden, en respecteer altijd de vervaldatum ‘ten minste houdbaar tot ...’

### **5. Veel water en veilige producten**

- ook water, ijsblikjes en plukverse voedingsmiddelen kunnen chemische substanties bevatten.
- was fruit en groenten voor consumptie, vooral als ze rauw gegeten worden.
- gebruik leidingwater, geen regenwater om je groenten schoon te maken.
- eet geen voedingswaren waarvan de vervaldatum overschreden werd.
- geef de voorkeur aan verse ‘gezonde’ voedingswaren.
- voedingsmiddelen met een verhoogd risico zoals filet americain of rauwe melk geef je liever niet aan gevoelige personen (kinderen, oudere mensen, zieke mensen).

### **Klachten en vragen**

Heb je vragen met betrekking tot veiligheid en kwaliteit van voedsel of wens je een klacht in te dienen, dan kan dat bij het meldpunt van het Federale Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen.

Je kunt een formulier downloaden van de website, je vraag of klacht telefonisch bespreken of een e-mail sturen.

[www.favv.be/meldpuntconsument](http://www.favv.be/meldpuntconsument)

0800 13550

(maandag t/m vrijdag van 9.00u tot 17.00u)

Bron: FAVV (Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen)



## DE REGISTRATIE VAN EEN HUURCONTRACT

### BEN JE VERPLICHT EEN HUURCONTRACT TE LATEN REGISTREREN?

- **Wat houdt het precies in?**

Bij de registratie van het huurcontract worden de belangrijkste gegevens van het contract ingeschreven in een register.

Zo wordt de datum van het huurcontract genoteerd en is er geen discussie mogelijk over wanneer het contract precies is ingegaan.

Als verhuurder ben je verplicht om het contract te laten registreren; als huurder mag het, maar moet het niet.



- **Waarom is het belangrijk?**

Als verhuurder ben je verplicht, maar het biedt ook bescherming. Als je een woning verhuurt die dienst doet als hoofdverblijfplaats (en bijvoorbeeld niet als kantoorruimte) voor een periode van langer dan drie jaar en je laat je contract niet registreren, dan kan je huurder het contract beëindigen zonder opzegtermijn. Ook als huurder is registreren zinvol: als de woning die je huurt verkocht wordt, ben je na registratie als huurder wettelijk beschermd tegen uitzetting door de nieuwe eigenaar-verhuurder. Die blijft gebonden door het contract.

- **Moet je ook het contract van je kot of studentenkamer registreren?**

Je kotbaas is sowieso verplicht het huurcontract te registreren en krijgt een boete als dat niet of te laat gebeurt.

Als huurder van een kot ben je niet verplicht om dat te doen. Toch heeft het wel voordelen: een eventuele nieuwe eigenaar moet het huurcontract ook respecteren, zodat jouw rechten als huurder beter beschermd zijn.

- **Hoe kun je het doen?**

Je kunt je contract per mail, per brief, per fax of ook persoonlijk laten vastleggen bij het registratiekantoor in de buurt van de verhuurde woning. Op het contract moeten minstens de volgende gegevens vermeld staan: de

naam en het adres van de verhuurder, de naam van de huurder, de datum waarop het huurcontract ingaat, de huurprijs (de huur en kosten) en de toestand en de omschrijving van het huis, appartement, studio of studentenkamer. De registratie van een huurcontract en de plaatsbeschrijving zijn gratis als het gaat om huisvesting.

- **Puur praktisch**

Voor meer info om het registratiekantoor in jouw buurt te vinden, kun je terecht op <http://wegwijs.fiscus.fgov.be> of het infonummer 02 57 257 57 (op werkdagen tussen 8.00 en 17.00 u).

Bron:Libelle

## **EUROPA LEGT NIEUWE ETIKETTERINGSREGELS OP**

Sinds 13 december 2014 zijn er nieuwe regels voor de informatie die je als consument op voedingswaren moet kunnen terugvinden.

Europa verplicht de lidstaten om een stapje verder te zetten in de consumentenbescherming op het vlak van voeding. Weten wat we op ons bord krijgen, waar het voedsel vandaan komt en of het bepaalde allergenen bevat, moet ons als consument beter beschermen.

- **Allergenen**

Veel mensen zijn allergisch aan bepaalde voedingsmiddelen (noten, gluten,...). Het is dus heel belangrijk te weten welke allergenen onze voeding kan bevatten.

Tot voor kort was het vermelden van allergenen verplicht voor voorverpakte voedingswaren. Nieuw is dat dit nu ook geldt voor voeding die niet voorverpakt is. Verkopers of restauranthouders moeten hun cliënteel kunnen informeren, maar dat mag ook mondeling. En wat de voorverpakte voeding betreft, moet de informatie over allergenen voortaan apart van de ingrediënten vermeld worden door een andere letterkleur of typografie te gebruiken. Er komt ook een minimale lettergrootte, zodat de leesbaarheid van de etiketten wordt verbeterd.

Wordt voorverpakte voeding via internet besteld, dan moet je de informatie over de allergenen vooraf krijgen, via de website.

- **Precieze oorsprong**

De precieze oorsprong van oliën en vetten (koolzaad, palm,...) moet voortaan in de lijst met ingrediënten worden vermeld. Wat vlees betreft, was de vermelding van de oorsprong vroeger enkel verplicht voor rundsvlees. Nu is dat ook het geval voor varkens-, schapen- of geitenvlees en gevogelte. Dit geldt zowel voor vers vlees als voor ingevroren vlees.

- **Voedingswaarde**

De etikettering van de voedingswaarde is eind 2014 verplicht voor de meeste voorverpakte eetwaren. Het betreft de vermelding van de energetische waarde evenals van het vetgehalte, verzadigde vetzuren, koolhydraten, suikers, eiwitten en zout. Om verwarring te vermijden, wordt natrium als 'zout' vermeld. Als de verpakking al een voedingswaarde-etiket bevat, moet dit vanaf 13 december worden aangepast aan de nieuwe bepalingen.

Voor alcoholische dranken (> 1,2% alcohol) blijven de vermelding van de voedingswaarde en de lijst met ingrediënten facultatief. Maar als de voedingswaarde vrijwillig wordt weergegeven, mag ze beperkt worden tot vermelding van de calorieën. (Bron: Persbericht FOD Economie)

- **Netto gewicht**

Voor met ijs bedekte eetwaren (vb. diepgevroren scampi in een ijslaag) zal de netto hoeveelheid voortaan worden aangegeven, zonder het gewicht van het ijs.

Meer info: <http://economie.fgov.be>

Bron: Plus Magazine – auteur Annemie Goddefroy

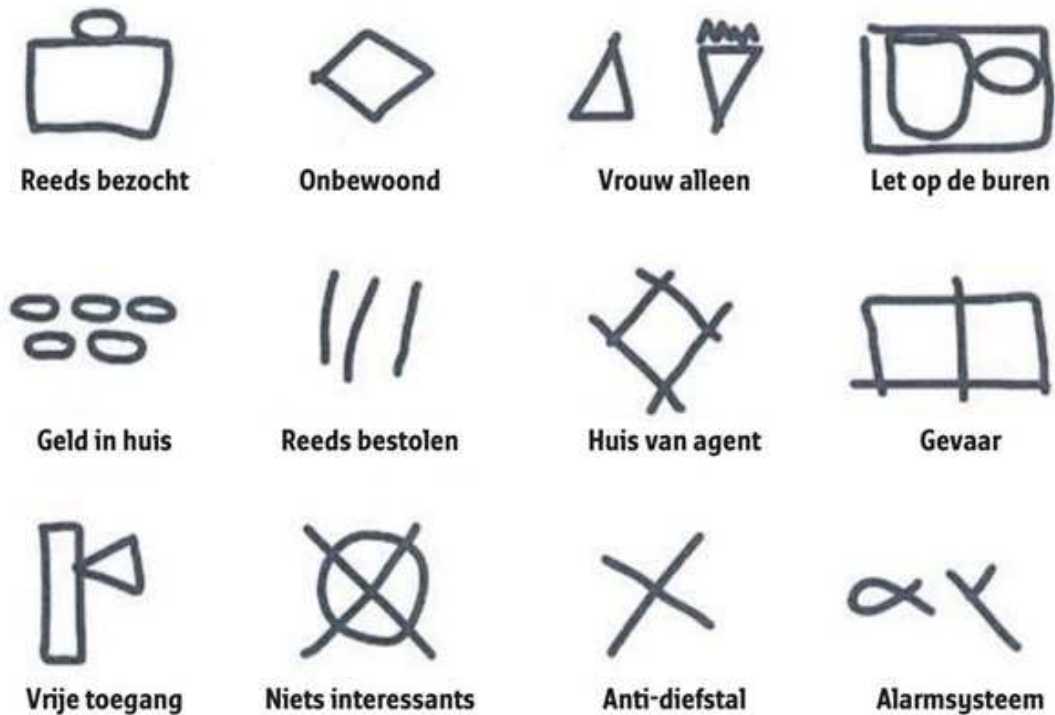
*'ALS JE OUDERS NOOIT KINDEREN HEBBEN GEKREGEN,*

*IS DE KANS GROOT DAT JIJ ZE OOK NIET KRIJGT'*

## VEILIGHEID

Marc Hannes

### POLITIE WAARSCHUWT VOOR BARGOENSE TEKENS



Rondtrekkende inbrekersbenden houden elkaar met ‘Bargoense tekens’ op de hoogte.

De politie vraagt extra attent te zijn voor ‘Bargoense tekens’.

Dat zijn tekens in een soort geheime dieventaal die georganiseerde inbrekersbenden vaak gebruiken tijdens op hun prospectietochten naar geschikte woningen om in te breken.

De tekens zijn soms onopvallend aangebracht op de stoep of op de gevels van woningen. Ze lijken op kindertekeningen maar ze geven informatie aan de actieve inbrekersploegen (zie afbeelding).

In de Vlaamse Ardennen werden ze al opgemerkt. ‘Wie dergelijke tekens ziet, verwittigt best zo snel mogelijk de politie via het noodnummer 101’, zeggen de woordvoerders van politie en BIN’s.

‘Na vaststelling van de politie worden de tekens best grondig verwijderd en neemt men alle mogelijke voorzorgen: sluit de woning goed af, registreer waardevolle voorwerpen en berg ze op, blijf alert voor alle verdachte bewegingen in de buurt.’


Bron: [www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20130611\\_00619075](http://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20130611_00619075)

## WAT IS DE BETEKENIS VAN DE NIEUWE PICTOGRAMMEN?

### Wat is de betekenis van de nieuwe pictogrammen?

Sinds 1 december 2010 zijn de nieuwe symbolen al verplicht voor nieuwe stoffen; vanaf 1 juni 2015 geldt hetzelfde voor nieuwe mengsels. Voorraden van bestaande stoffen of mengsels krijgen een overgangsperiode van 2 jaar om hun pictogrammen aan te passen aan de nieuwe CLP-normen.

Fabrikanten en verdelers hebben nog een overgangsperiode gekregen tot 1 juni 2017. U kan daardoor gedurende een periode de oude en nieuwe etiketten nog naast elkaar tegenkomen in de winkel.

Oud	Gevaar	Betekenis	Nieuw
	<b>Giftig</b>	Giftige producten kunnen gevaarlijk voor de gezondheid of zelfs dodelijk zijn als je ze inademt, inslikt of via de huid opneemt. <b>Voorbeelden:</b> winterproducten met methanol zoals bepaalde antivries- en ontdooiingsmiddelen.	
	<b>Corrosief</b>	Corrosieve of bijtende producten vernietigen de huid en slijmvliezen bij contact en kunnen zeer zware (brand)wonden veroorzaken. <b>Voorbeelden:</b> gootsteenontstopper en sterke ontkalkingsmiddelen.	
	<b>Ontvlambaar</b>	Ontvlambare producten ontbranden gemakkelijk als er een vlam, warmtebron of vonk in de buurt is. <b>Voorbeelden:</b> spiritus, aceton, smeerolie en spuitbussen met verf (met brandbare oplosmiddelen).	
	<b>Oxiderend</b>	Oxiderende producten bevatten veel zuurstof en bevorderen zo sterk de verbranding van ontvlambare of brandbare stoffen. <b>Voorbeelden:</b> Dit zijn producten voor de professionele markt, die je in de supermarkt niet zal tegenkomen.	
	<b>Ontploffbaar</b>	Ontploffbare producten kunnen door een vlam, warmte, een schok of wrijving ontploffen. <b>Voorbeelden:</b> vuurwerk.	
	<b>Milieugevaarlijk</b>	Producten die als ze in het milieu terecht komen, schadelijk zijn voor de organismen. Ze kunnen bijvoorbeeld vissen- of bijensterfte veroorzaken. <b>Voorbeelden:</b> bepaalde gewasbeschermingsmiddelen	
	<b>Irriterend / Schadelijk</b>	Irriterende producten veroorzaken bij direct, langdurig of herhaald contact jeuk, roodheid van de huid of ontstekingen. <b>Voorbeelden:</b> handafwasmiddel, vaatwasmachinetabletten	
	<b>Lange termijn gezondheidsgevaarlijk</b>	Deze producten zijn mogelijk kankerverwekkend, kunnen organen beschadigen en schadelijk zijn voor de voortplanting en het embryo. <b>Voorbeelden:</b> thinner (verfverdunner).	
	<b>Houder onder druk</b>	Deze producten, zoals bijvoorbeeld flessen met zuurstof, worden onder druk opgeslagen.	



# EUREKA

Marc Hannes

*In deze rubriek belichten we de ontstaansgeschiedenis van toestellen of voorwerpen die ons dagelijks leven net dat tikkeltje aangenamer maken.*

## DE ZANDLOPER

Wie de zandloper uitgevonden heeft of wanneer dit gebeurde, is niet geweten. Maar de oudste afbeelding van een zandloper vinden we terug op het schilderij ‘Allegorie van Goed Bestuur’ van de Italiaan Ambrogio Lorenzetti, geschilderd in 1338.

Een zandloper bestaat uit twee glazen bollen die met elkaar verbonden zijn door een smalle geul. De grootte van deze bollen en de hoeveelheid zand varieert, afhankelijk van hoeveel tijd de zandloper dient te berekenen. Om de zandloper te starten, moet je hem gewoon omdraaien, zodat het zand zachtjes van de bovenste naar de onderste bol begint te lopen.

Als een manier om het tijdsverloop te berekenen is een zandloper eerder omslachtig. Er moet steeds iemand aanwezig zijn om de zandloper om te keren wanneer de bovenste bol leeggelopen is.



Tijdens de vijftiende en zestiende eeuw werden er aan boord van schepen zelfs jongetjes ingehuurd die om het half uur de zandloper moesten draaien. Wanneer er een half uur gepasseerd was, trokken ze aan een bel, zodat iedereen aan boord op de hoogte was van het uur. Maar omdat niemand thuis een jongen wilde inhuren om de zandloper te monitoren, werd dit voorwerp nooit zo populair als de

mechanische klok of de zonnewijzer. In plaats van het uur van de dag te bepalen, werden zandlopers dan ook voornamelijk gebruikt om een bepaalde tijdsduur precies af te meten.

Zo werden ze na de Reformatie regelmatig in de Engelse kerken gebruikt om de precieze duur van de preek vast te leggen. Of in de keuken om de kooktijd van een perfect zachtgekookt eitje te bepalen.

Bron: Primo

## ONDER VRIENDEN

*Marc Hannes*

### FABELTJES

- **Mannen denken elke zeven seconden aan seks = fabeltje**  
Als we aannemen dat de gemiddelde man zestien uur per dag wakker is, zou elke man meer dan 8.000 keer per dag aan seks moeten denken. Dat is ongeveer bij elke ademhaling. Volgens een onderzoek in 2011 zou het eerder elke vijftig minuten zijn voor mannen en elke negentig minuten voor vrouwen. Dit zijn uiteraard gemiddelden. De frequentie kan verschillen per persoon.
- **Sprookjes zijn voor kinderen = fabeltje**  
Het woord ‘sprookje’ komt van het middeleeuwse ‘spoke’, wat verhaal betekent. Deze verhalen werden mondeling overgeleverd en waren bedoeld voor ongeletterde volwassenen. Ze bevatten ook veelal expliciete seks en geweld. Niets voor kinderen dus.  
De eerste die echte sprookjes voor kinderen schreef was Christian Andersen. In de versie voor kinderen zijn sprookjes bedoeld om spelenderwijs een morele les mee te geven.
- **Mosselen die dicht blijven na het koken, mag je niet meer eten = fabeltje**  
Een mossel die dicht blijft na het koken heeft gewoon een sterkere sluitspier. De mossel is perfect eetbaar en je kan hem gewoon openmaken met een mes.
- **Het laatste toilet is altijd het properste = fabeltje**  
Mensen in openbare toiletten kiezen altijd voor de verste deur in de hoop dat die het schoonste is. Uit onderzoek blijkt echter dat veel mensen op die manier redeneren, waardoor juist het omgekeerde waar is. Het properste toilet bevindt zich meestal achter de eerste deur.
- **Zeep moet schuimen om te werken = fabeltje**  
Schuim heeft niets te maken met het reinigend effect van zeep. De hoeveelheid schuim geeft aan in welke mate je huid vet of droog is: hoe meer schuim, hoe droger je huid is.

Bron: Primo + Libelle

## ZINLOZE WEETJES

- Voor één kilo belegen kaas heb je tien liter melk nodig.
- Leonardo da Vinci ontwierp in 1508 de eerste contactlens. Maar het duurde tot 1888 voordat de eerste bruikbare contactlens beschikbaar werd.
- Geen enkele president van de Verenigde Staten was het enige kind thuis.
- De bijbel staat bovenaan het lijstje van meest gestolen boeken ter wereld.
- Wereldwijd zijn 23% van de defecten aan fotokopietoestellen te wijten aan mensen die hun achterwerk probeerden te kopiëren.
- De aarde is door de tsunami van 26 december 2004 sneller gaan draaien.
- De totale lengte van je bloedvaten is 100.000 kilometer. Dat is te vergelijken met een dubbele reis om de wereld.
- De benaming van het automerk Fiat is een afkorting voor 'Fabrica Italiana di Automobili Torino'.
- Pinguïns kunnen zout water filteren tot zoet water.
- De langste filmkus ooit duurde 3,5 minuten en gebeurde in de film 'You're in the Army Now' uit 1941.
- Napoleon Bonaparte was 1,67 meter groot, wat in die tijd gemiddeld was.
- In Noorwegen kan je via internet de belastingaangifte van alle inwoners bekijken.
- Meer dan 30% van de wereldbevolking heeft nog nooit getelefoneerd of een telefoontje ontvangen.
- Het Russisch voor 'vrede' is 'mir'.
- Verkeersopstoppingen zijn niet enkel van deze tijd. In de negentiende eeuw, toen er nog met paard en kar werd gereden, waren files ook al schering en inslag. In Londen liep het dermate de spuigaten uit, dat het stadsbestuur in december 1868 besloot om nabij de Houses of Parliament een eerste rudimentair verkeerslicht te plaatsen. Deze werkte op gas en werd nog door een politieagent bediend. Helaas liep het enkele weken later al bijna faliekant af: het verkeerslicht explodeerde en de agent raakte zwaar gewond. Het duurde uiteindelijk vijftig jaar voor er nog eens een poging werd ondernomen.
- Jaarlijks klopt je hart 50 miljoen keer.
- Kleine jongens worden in het blauw gehuld omdat deze kleur het kwaad zou bezweren.
- In Louisiana geldt iemand bijten als een lichte overtreding. Tenzij je dit doet met een vals gebit. Dan is het een zware overtreding.
- Het Japans kent 500 Nederlandse leenwoorden (een leenwoord is een woord dat door een taal is ontleend aan een andere taal).
- Een giraf kan zijn oren schoonmaken met zijn tong.

PADDY

Schildpad, traag en sloom  
Dat is niet zo ongewoon  
Soms loopt ze op hoge poten over het geschoren  
gazon  
Ze kijkt altijd vooruit, nooit eens om  
Ze heeft zo haar eigen willetje  
Als ja haar fruit geeft slaat ze soms een gilletje  
Ze kwam tevoorschijn op een mooie lentedag  
Met nog veel zand op haar kop toen ik haar zag  
Heel de zomer lag ze lekker in de zon, zich op te  
warmen, te herbronnen  
Tot in de late namiddag, dan verdwijnt ze in de  
struiken  
Heeft ze weer een dag overwonnen  
Het is nu herfst en haar dagen worden steeds  
minder lang  
Ze komt 's morgens later, schuift reeds vroeg op de  
middag weg, al naargelang.  
Binnenkort zullen we ze niet meer zien verschijnen  
Ze zal als met de noorderzon verdwijnen  
Dag Paddy, waarschijnlijk tot volgend jaar  
Hou je kloek, hou je warm in de koude winter  
Dan ben je in de lente weer daar

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