Mei 2026

SENIORENKRANT ZOERSEL



VERSCHIJNT DRIEMAAL PER JAAR
IN JANUARI, MEI EN SEPTEMBER

JAARGANG 32 – nr. 2

mei – juni – juli – augustus *(volgende editie verschijnt in september 2026)*

INHOUD VAN DIT NUMMER

Rubrieken:

- Woordje van de voorzitter – pag. 4
- Wekelijks sport- en spelaanbod Seniorenraad – pag. 5 - 7
- Impressie fietstocht Seniorenraad – pag. 8 - 9
- Dwaallicht/ Familiegroep dementie Malle-Zoersel/ Rouwcafé – pag. 9
- DENKMOMENT geef je mening over dienstverlening bij de campagne van de Vlaamse Ouderenraad 'Hoe kan ik je helpen?' – pag. 10
- Voordracht Seniorenraad: 'Van Mozart tot Mercury – pag. 11
- Omaatje – pag. 13
- Planning activiteiten Seniorenraad – pag. 32
  (Uit te scheuren en bij te houden)

Thema's:

~ Weetjes

- Taart eten: goed voor vriendschap, verbinding en geluk – pag. 14
- Rabarber: fruit of groente? – pag. 14-15
- Beweegtip en nieuw buurtresto Halle – pag. 15
- Lievelingskost van Vlaanderen – pag. 16
- Het witte goud: asperges – pag. 17
- Heerlijk de eerste zonnestralen, maar… – pag. 18 - 19
- De datum van Pasen, een ingewikkelde zaak – pag. 20 - 24
- Digi-weetje: Yuka-app – pag. 25-26

~ Ontspanning

- Quiz – pag. 27
- Sudoku – pag. 28
- Antwoorden – pag. 30

~ Gedicht

- Gedicht geboren - pag. 29

DE REDACTIERAAD

Gerald Biesemans
Simone Jansen
Kristien Schryvers
Els Schoepen
Jef Van der Linden
Jan Vorsselmans

GRAFISCHE VORMGEVING
Kristien Schryvers

CONTACT DIENST SENIOREN
T 03 2980 904



WOORDJE VAN DE VOORZITTER

Els Schoepen
Voorzitter Seniorenraad Zoersel
Tel. 03 311 65 12, e-mail: schoepenels@hotmail.com

Beste vrienden,

Met veel plezier willen we, namens alle bestuursleden van de Seniorenraad, iedereen bedanken die zijn stem heeft uitgebracht bij de recente verkiezingen. Dankzij jullie vertrouwen kunnen we de komende drie jaar met hetzelfde enthousiaste team verder bouwen aan een sterke en betrokken Seniorenraad.

We zijn bijzonder blij dat zoveel leden zich spontaan hebben aangeboden om te helpen bij onze activiteiten. Jullie inzet geeft ons energie. Ook een welgemeende dank aan de vrijwilligers die zich week na week inzetten voor sport en spel – jullie maken écht het verschil.

We brengen de nieuwe campagne van de Vlaamse Ouderenraad graag onder jullie aandacht. Steeds meer ouderen geven aan dat de dienstverlening in Vlaanderen onder druk staat. Met *'Hoe kan ik je helpen?'* wil de organisatie niet alleen deze evolutie zichtbaar maken, maar ook tonen hoe het beter kan. Ze roepen ouderen op om hun stem te laten horen.

We merken allemaal dat vertrouwde diensten verdwijnen: de beenhouwer en kruidenier om de hoek, bank- en postkantoren, en tegelijk worden we steeds meer richting de digitale wereld geduwd. Het is tijd om onze ervaringen te delen en samen te zoeken naar oplossingen.

Daarom organiseren we een inspirerend denkmoment. We hopen op een grote opkomst, want hoe meer stemmen, hoe sterker onze boodschap. Samen bundelen we onze bezorgdheden en brengen we deze via de Vlaamse Ouderenraad over aan het beleid.

Warme groeten,

Els Schoepen

SPORT- EN SPELAANBOD SENIORENRAAD

BOWLING



Verantwoordelijke: Jef De Bie – tel. 03 383 30 34

Wij bowlen op **DINSDAG** om de veertien dagen in ***'Bowling Stones'*** op de ***Autolei 113*** te ***Wommelgem***. 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. We spelen drie spelletjes, kostprijs per spel bedraagt 3 euro (einduur tussen half vier en half vijf). 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, maar je kan ook zelf rechtstreeks naar daar komen.

Vrijdag 5 en 19 mei
Vrijdag 2 en 16 en 30 juni
Zomerpauze tijdens de maanden juli en augustus.

FIETSEN

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

Verzamelpunt: OKRA-lokaal, Achterstraat 22a - geen inschrijving vereist
Voor uw veiligheid en die van de anderen: vergeet uw **fluohesje** niet !

Datum	Afstand	Vertrekuur
Woensdag 13 mei	45 km	13:00 uur
Woensdag 20 mei	65 km	09:30 uur
Woensdag 27 mei	35 km	13:00 uur
Woensdag 10 juni	45 km	13:00 uur
Woensdag 17 juni	65 km	09:30 uur
Woensdag 24 juni	35 km	13:00 uur
Woensdag 8 juli	45 km	13:00 uur
Woensdag 15 juli	65 km	09:30 uur
Woensdag 22 juli	35 km	13:00 uur
Woensdag 5 augustus	45 km	13:00 uur
Woensdag 12 augustus	65 km	09:30 uur
Woensdag 19 augustus	35 km	13:00 uur

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

PETANQUE



Verantwoordelijken:
Van Loon Anita – tel. 0475 94 30 13
Gevers François – tel. 0498 32 02 38
Roger Jordaens – materiaalmeester

Met de Seniorenraad spelen we tijdens de zomer petanque elke maandag van 18:30 uur tot 20:30 uur en elke donderdag van 13:30 uur tot 17:00 uur, ook op feestdagen. We verzamelen telkens aan het OKRA-lokaal in Sint-Antonius (Achterstraat 22a). Na het klaarzetten en de ploegindeling wordt de eerste bal geworpen. Iedereen is welkom. Petanqueballen zijn voorzien, je hoeft er zelf geen te kopen. Kom gerust een balletje werpen...het is volledig gratis.

Verzamelpunt: OKRA-lokaal, Achterstraat telkens een kwartier voor de start

Maandag 4,11,18,25 mei
Donderdag 7,14,21 en 28 mei
Maandag 1,8,15,22 en 29 juni
Donderdag 4,11,18 en 25 juni
Maandag 6,13,17,20 en 27 juli
Donderdag 2,9,16,23 en 30 juli
Maandag 3,10,17,24 en 31 augustus
Donderdag 6,13,20 en 27 augustus

SPELLETJESNAMIDDAG EN/OF GEZELLIG SAMENZIJN

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

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

Waar: Buurthuis Ter Smisse, Smissestraat 19, deelgemeente Zoersel
(achter het woonzorgcentrum De Buurt)
Wanneer: Vrijdag 22 mei en vrijdag 19 juni van 14:00 tot 16:30 uur
Zomerpauze tijdens de maanden juli en augustus

Inkom: gratis



WANDELEN KORTE EN LANGE AFSTANDEN

*Verantwoordelijke **korte** wandeling: Simone Jansen – tel. 03 383 20 06*
*Verantwoordelijken **lange** wandeling: Emile Cop – tel. 03 312 43 57, Marc Coppens – T 03 383 11 30*

Meer details over de wandeling (o.a. vertrekplaats) worden ten laatste in het weekend **doorgemaild** naar de personen die op de **mailinglist** voor ofwel korte ofwel lange wandeling staan. U hoeft niet voor elke wandeling apart aan te melden. Wil je de **eerste keer** mee gaan wandelen, meld je bij de respectievelijke wandelverantwoordelijken voor korte (Simone) of lange (Marc) wandeling aan, zodat je toegevoegd wordt aan de mailinglist.

Wij vragen u met aandrang als u meewandelt om een **fluohesje** aan te doen zodat duidelijk is dat u bij de groep hoort. Als je graag meerijdt met iemand naar de vertrekplaats, neem dan een paar propere **reserveschoenen** mee. *Tijdens de schoolvakanties zijn kleinkinderen die gewoon zijn van korte of lange wandelingen te maken ook welkom.*

Verzamelpunt korte wandeling:

Het vertrekpunt van de korte wandeling is steeds aan het **Sint-Teunisplein. Er wordt daar ter plekke bekeken wie met wie meerijdt naar de vertrekplaats van de wandeling**. Bij regenweer kunnen diegenen die wensen mee naar de voorziene stopplaats rijden om daar gezellig samen een consumptie te nuttigen als er voldoende wagens zijn. We beslissen daar ter plaatse of de wandeling wel of niet kan doorgaan.

Verzamelpunt lange wandeling:

De **startplek** van de lange wandeling **varieert** telkens. Iedereen komt zelfstandig naar de startplek. De verplaatsing naar het vertrekpunt maakt niet langer deel uit van de organisatie van de wandeling. **Wil u carpoolen dan dienen de deelnemende wandelaars dit zelf onderling te regelen.** Om 13.00 uur start de wandeling aan de startplek. Het eventuele afgelasten van een wandeling omwille van slechte weersvoorspellingen, gebeurt ten laatste om 11:00 uur op de dag van de wandeling. Check op de dag van de wandeling je mail tussen 11:00 en 12:00 uur.

Datum	**Afstand (kort)**	**Vertrekuur**
Maandag 18 mei	kort: 3 à 4 km	13:00 uur
Maandag 15 juni	kort: 3 à 4 km	13:00 uur
Dinsdag 20 juli	kort: 3 à 4 km	13:00 uur
Maandag 17 augustus	kort: 3 à 4 km	13:00 uur
Datum	**Afstand (lang)**	**Vertrekuur**
Maandag 4 en 18 mei	lang: 8 km	13:00 uur
Maandag 1 en 15 juni	lang: 8 km	13:00 uur
Maandag 6 en 20 juli	lang: 8 km	13:00 uur
Maandag 3 en 17 augustus	lang: 8 km	13:00 uur

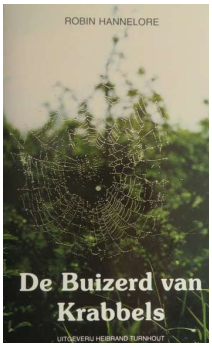
SCHRIJVER ROBIN HANNELORE ACHTERNA

Een fietstocht met aangename verrassingen

Impressie fietstocht met de Seniorenraad - ingediend door Jan Vorsselmans

Een recreatieve fietstocht houdt vaak verrassingen in die je dag positief kleuren: leuke ontmoetingen, bekoorlijke landschappen, interessante gebouwen, gezellige cafeetjes en ga zo maar door. Hieronder een voorbeeld met zelfs literaire kenmerken.

Het fietsjaar 2025 van de Seniorenraad Zoersel werd afgesloten met een aangenaam tochtje van circa 35 kilometer richting Wechelderzande. Een rit in de Kempense natuur onder een mild temperatuurtje. Met dank aan de routeverantwoordelijken die telkens een mooi parcours uitstippelen.



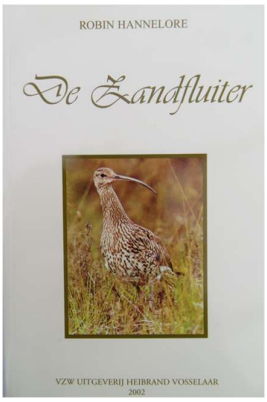
Buizerd

Onderweg naar Wechelderzande doorkruisten we onder meer het natuurgebied Lovenhoek in het grensgebied tussen Pulle en Vorselaar. Daar werden we plots opgeschrikt door een opvliegende roofvogel, eigen aan de streek: de buizerd van Krabbels! Vanuit genoemd landgoed overheerst deze vogel als een koning de hele omgeving.

Dat gegeven deed denken aan de gelijknamige korte roman (75 bladzijden) van de in Pulle geboren en getogen Kempense schrijver Robin Hannelore: ‘De Buizerd van Krabbels’ (1994). Daarin heeft de auteur het over een dynastie van buizerds op het domein Krabbels in Pulle. De machtsstrijd tussen een vader en zijn zoon neemt daarbij de allures aan van een oud-Grieks drama. Om zijn literaire kwaliteiten, en de uitwerking van de plot als dierenverhaal gesitueerd in een toepasselijke omgeving, werd het boek in 1995 bekroond met Provinciale Prijs voor Letterkundig Proza.

Robin Hannelore (°1937) is een echte verteller in de goede traditie van Ernest Claes en Felix Timmermans. In zijn literaire werken (proza en poëzie) klaagt hij tevens diverse wantoestanden aan en pleit hij voor een betere wereld voor al wat leeft, groeit en bloeit. Als natuurliefhebber hield hij ook veel van wandelen en fietsen.

Zandfluiter



Het traditionele pauzemoment tijdens zo'n fietstocht vond ditmaal plaats in de cafetaria van parochiecentrum De Zandfluiter in Wechelderzande. Toeval of niet, maar laat 'De Zandfluiter' (2002) nu ook de titel zijn van een dichtbundel door…, jawel, Robin Hannelore. Hieronder het gedicht 'De Zandfluiter' uit deze bundel (p. 20). Een tekst die tevens zo goed als alles zegt over de omgeving waarin de fietstocht plaatsvond.

DE ZANDFLUITER

Geef toe: zo zou het maar eens moeten,

schepsels die elkaar durven begroeten

met een trillend en parelend gefluit.

Hij deed er nog wat bij: het zoevende geluid

van een circusachtige guirlandevlucht

in de zinderende blauwe lucht

boven de heide aan de Heirbaan naar Wechelderzande

waar ik toekeek met boven de ogen gewelfde handen

Maar dit voorjaar stond ik daar alleen te fluiten

als een gek. Hoorde ik hem niet jodelen om hulp?

Tevergeefs ook keek uit naar de boertjes van de buiten

die hem zandfluiter noemden in plaats van wulp.

Trek ik hem achterna naar het Middellandse Zeegebied?

Of houd ik voorgoed op met fluiten? Ik weet het niet.

'De Buizerd van Krabbels' en 'De Zandfluiter' door Robin Hannelore zijn uitgaven van Uitgeverij Heibrand (Turnhout/Vosselaar). Deze twee boeken zijn helaas uitverkocht, maar ze zijn nog wel te vinden in openbare bibliotheken. 'De Buizerd van Krabbels' kun je ook downloaden via de Digitale Bibliotheek van de Nederlandse Letteren. https://www.dbnl.org

PROGRAMMA DWAALLICHT 2025

Meer info en inschrijven bij: Inge Vandekerkhove, info@dwaallicht.be
tel. 0479 96 38 22

Het intergemeentelijk initiatief Dwaallicht wil dementie bespreekbaar maken. Op het driemaandelijkse gratis praatcafé neemt een deskundige het woord over een bepaald aspect van dementie. Aansluitend brengt een mantelzorger zijn persoonlijk verhaal. Je kan er terecht met je vragen, maar gewoon luisteren kan net zo goed.

Lezing: Versterken van de draag- en veerkracht van wie zorgt voor personen met dementie

- Datum & startuur: donderdag 12 mei 2026 – 19:00 uur
- Locatie: De Notelaar, Lierselei 15, Malle
- Spreker: gerontoloog Petra Van Pellicom

Praatcafé: De zorgen van de mantelzorger

- Datum & startuur: maandag 1 juni 2026 – 14:00 uur
- Locatie: OC 't Centrum, Dorpsstraat 73, Brecht (Sint-Lenaarts)
- Spreker: klinisch psycholoog Luc Van de Ven

FAMILIEGROEP DEMENTIE – MALLE /ZOERSEL of SCHILDE

Meer info en inschrijven bij: Annemie Voeten, malle.zoersel@alzheimerligavlaanderen.be,
tel. 0479 46 81 34

In een familiegroep komen mantelzorgers en familieleden samen om ervaringen, informatie en steun met elkaar te delen. Praten met lotgenoten kan immers bijzonder veel deugd doen! Je kan er je hart luchten, een luisterend oor vinden en ervaren dat je niet alleen bent met bepaalde zorgen. Elke bijeenkomst wordt opgehangen aan een gespreksthema. Deelnemen is gratis, maar schrijf je wel even vooraf in via de website.

Gespreksthema: De weg kwijt, letterlijk en figuurlijk

- Datum & startuur: maandag 18 mei 2026 – 19:00 tot 21:00 uur
- Locatie: WCZ Halmolen, Halmolenweg 68, Zoersel

Gespreksthema: Omgaan met veranderd gedrag o.a. apathie

- Datum & startuur: donderdag 11 juni 2026 – 14:00 tot 16:00 uur
- Locatie: WCZ De Dennen, Nooitrust 18, Malle

Acute vraag rond dementie : Gratis dementielijn : 0800 88 100

STEUNPUNT ROUW ZOERSEL

Meer info en inschrijven bij: Susi Auth, praatcafe@coda.care (vermeld naam en tel.),
tel. 03 432 78 43

Lotgenotencontact rouwenden, elke eerste vrijdag van de maand van 14:00 tot 16:00 uur in Buurthuis Ter Smisse, Smissestraat 19, 2980 Zoersel.

DENKMOMENT SENIORENRAAD – Vrijdag 8 mei 2026

‘HOE KAN IK JE HEL?EN’ Wat is jouw mening over dienstverlening?

“De Vlaamse Ouderenraad willen horen wat er beter kan, zodat mensen in de toekomst meer vertrouwen hebben in de diensten waarop ze een beroep doen"

Magda de Meyer, voorzitter Vlaamse Ouderenraad





De Vlaamse Ouderenraad roept om in gesprek te gaan over nabije en kwaliteitsvolle dienstverlening.

Ouderen zijn niet tegen digitaal of efficiënt. Wel zijn ze voorstander van een combinatie van persoonlijke babbels en digitale procedures. Kassamedewerkers én online shoppen. Basisvervoer én vervoer op maat. Communicatie op papier én via mail.

Ze willen aantonen dat we als samenleving niet radicaal hoeven te kiezen voor ‘of-of’, maar dat we kunnen streven naar ‘en-en’. Dat laat ook toe om bijkomende ondersteuning of toegankelijke hulp te voorzien.

Kom jij mee nadenken over hoe het anders of beter kan? Hoe kunnen we onze samenleving inrichten op maat van iedereen? Ongeacht leeftijd, mobiliteit, woonplaats of mate van digitale vaardigheden.

We horen graag jullie ideeën over hoe nabije en kwaliteitsvolle dienstverlening er kan uitzien.

Wil je meepraten op het DENKMOMENT op 8 mei 2026 om 13:00 uur in het administratief centrum?
Meld je telefonisch (03 2980 000) aan tussen 20 april en dinsdag 5 mei.

De plaatsen zijn beperkt of lukt het je niet om erbij te zijn en je wil toch jouw mening over de dienstverlening meegeven? Dan kan dit ook via de online vragenlijst: https://hoekanikjehelpen.be/onlinevragenlijst/

UITNODIGING VRIJDAG 29 MEI 2026



Hierbij nodigen wij alle Zoerselse senioren uit op onze bijeenkomst van de Seniorenraad van **vrijdag 29 mei 2026 om 14:00 uur in de Kapel.**

Voordracht Marc Erkens: 'Van Mozart tot Mercury'

Marc Erkens wil de muziek dichter bij de mensen brengen. Hij heeft er ook een boek over geschreven: 'Als muziek … (spreekt)', uitgegeven bij Lannoo.

"Over Mozart en Mercury", ofwel wat Freddie Mercury van de groep Queen en Wolfgang Amadeus Mozart met elkaar gemeen hebben. De voorstelling begint met een introductie in het verschil tussen klassieke muziek en bluesmuziek en hoe beide inspiratiebron zijn geweest voor rock-en-roll en popmuziek. Je luistert naar muziek van Ludwig van Beethoven, George Gershwin, Nick Cave, Leonard Cohen, Pink Floyd, The Beatles en natuurlijk Wolfgang Amadeus Mozart en Freddie Mercury.

Tijdens de voorstelling worden de parallellen duidelijk tussen de muziek van Mozart en die van Freddie Mercury.

Dit onderwerp is vooral attractief voor mensen die in de jaren 60 en 70 van de vorige eeuw jong waren of zich toen tenminste nog zo voelden. De lezing werpt een onderzoekende blik op de manier waarop muziek uit die tijd vorm kreeg en waar ze haar mosterd haalde.

Waar: de Kapel, Handelslei 167

Wanneer: vrijdag 29 mei 2026, 14.00 uur

Inkom: gratis, deze activiteit is vrij toegankelijk.

DAGUITSTAP WOENSDAG 10 JUNI 2026

Bezoek aan Saffraanboerderij – Morkhoven

Benieuwd naar hoe saffraan gekweekt wordt, hoe saffraan gebruikt kan worden en hoe je echte saffraan kan herkennen? Tijdens een bezoek aan een saffraanboerderij leren we meer over de teelt en het gebruik van saffraan.

Aan de hand van beelden, zie en hoor je hoe de cyclus van de saffraanteelt het jaar rond verloopt. Met het bezoek aan het veld zelf, wordt de teelt gekaderd in het seizoen. Zo krijgt iedereen een beeld van wat er boven- en ondergronds gebeurt. Na het veldbezoek is het tijd voor saffraanproevertjes. De activiteit gaat door in een open evenemententent naast de saffraanvelden. Het weiland kan nat zijn, voorzie geschikt schoeisel en kledij.

Praktisch:

- Datum: woensdag 10 juni 2026
- VERTREK: 10:30 uur, OKRA-lokaal, Achterstraat 22a
- Met een autocar (50 pers.) en plaatselijke gidsbegeleiding
- Bijdrage: 53,00 € per persoon, Z-paskorting voor Z-passers
- Inbegrepen:
  - 3-gangen middagmaal (koffie en drank tijdens maaltijd niet inbegrepen)
  - 1,5 uur bezoek saffraanboerderij met gids
  - Saffraanproevertjes op de boerderij
- Verwachte thuiskomst 17:00 uur
- Aangepast schoeisel en indien nodig warme trui.



Inschrijven:

Opgelet, maximum 2 personen per inschrijving!

Uitsluitend telefonisch op T 03 2980 000 van dinsdag 19 mei 09:30 uur tot en met vrijdag 29 mei om 16:00 uur.

Betaling:

Na uw inschrijving per telefoon het bedrag 53,00 € p/p of 106 € per koppel (Z-pastarief : 26,50 € p/p of 53,00 € per koppel) overschrijven op rekeningnummer BE67 0682 4162 3387 van de Seniorenraad met als melding: ’daguitstap Saffraanboerderij + naam van de deelnemer(s).

Maximaal: 48 deelnemers! Wees er dus vlug bij!

OMAATJE

Ingediend door Simone Jansen - bron: VLAM - Lekker van bij ons

Rabarbertaart

Ingrediënten en benodigdheden

Voor de bodem

200 g bloem
100 g boter
60 ml lauwe melk
zout
rechthoekige taartvorm



Voor de vulling

300 g rabarber
1 ei
120 g fijne suiker
50 g boter
50 g bloem
1 vanillestokje
1 el gember
8 takjes tijm
bloemsuiker

Bereiding

1. Breng de bloem en het zout in een kom en maak een kuiltje in het midden. Snijd de boter in blokjes en leg ze in het kuiltje. Meng de boter met de vingers door de bloem.
   Breng daarna de lauwe melk toe en kneed tot een glad deeg.
2. Wikkel dit deeg in folie en laat het een half uur rusten in de koelkast.

De vulling

1. Maak de rabarber schoon en snijd die in stukken, even lang als de taartvorm in de breedte. Breng de stukken in een pan, strooi er 50 g suiker over. Voeg wat takjes tijm toe en een scheutje water. Laat 5 minuten garen op een zacht vuurtje.
2. Verwarm de oven voor op 180°.
3. Mix het ei met de resterende suiker. Schraap het merg uit het vanillestokje. Zeef de bloem bij het ei. Klop er samen met boter, vanillemerg en gember door.
4. Haal het deeg uit de koelkast en rol het uit. Vet de langwerpige taartvorm in met wat boter en bestrooi met bloem. Smeer het vanillemengsel over de bodem en schik er de stukken rabarber op.
5. Zet de taart 30 minuten in de oven.
6. Haal de taart uit de oven en werk af met poedersuiker en verse tijm. Smakelijk!

Taart eten: goed voor vriendschap, verbinding en geluk

Ingediend door Simone Jansen – bron: Ingekorte versie uit 'Billie', weekendbijlage van Gazet van Antwerpen

Taart is liefde geven en krijgen, zelfs als die woorden aan tafel niet letterlijk aan tafel gezegd worden. Door taart te bakken of te serveren, laat je zien dat je graag moeite doet voor iemand. Het is een gebaar van zorg en betrokkenheid.

Charlotte De Backer, professor in de Communicatiewetenschappen aan de Universiteit Antwerpen, vertelt:"Er is een groot verschil tussen alleen of samen taart eten". Taart wordt geassocieerd met iets feestelijks, en feest deel je van nature graag met anderen. Gedeeld geluk is bovendien intenser dan geluk dat je alleen beleeft.

Taart delen staat symbool voor vertrouwen en verbondenheid. Je geeft aan dat je je op je gemak voelt bij elkaar, zowel fysiek als emotioneel. Taart is niet weg te denken uit de Belgische eetcultuur: van klassieke Limburgse vlaaien, kaastaarten, mattentaarten of pateekes, of …



Rabarber: FRUIT of GROENTE?

Ingediend door Simone Jansen - bron: Wikipedia

Rabarber (Rheum Rhabarbarum) is een plant uit de duizendknoopfamilie. Die staat al meer dan 5000 jaar in de belangstelling, in het begin alleen als geneesmiddel. De Chinezen hebben dit gewas uit de Aziatische steppen als eersten in cultuur gebracht. Uit de wortel werd en wordt nog steeds een sterk purgeermiddel gewonnen.

Omstreeks 1600 ontdekte John Gerard, hofbotanicus van de Engelse koning Charles I, dat de stelen kunnen gegeten worden. In Duitsland begon de teelt als groente rond 1850. In België en in Nederland begonnen we rond 1900.

Het is belangrijk om na de langste dag (21 juni), geen stelen meer te oogsten, zodat de plant voldoende reservestoffen kan vormen voor het volgend jaar. Rabarber wordt later in het seizoen steeds zuurder. Door het aanwezige oxaalzuur wordt er vaak suiker of honing toegevoegd. Rabarber bevat heel wat vezels, vitamines C en K, en mineralen zoals ijzer, wat goed is tegen bloedarmoede. Maar mensen met lever- en nierproblemen, vermijden best te veel rabarber.

Rabarbermoes = rabarbercompote

De stelen hoeven niet geschild te worden, zo blijft de groente roder. De rabarber in stukjes snijden, in de kookpot brengen met een beetje suiker en een beetje water.

Eventjes roeren, de rabarbermoes is vlug klaar. Die geeft een heerlijke zoetzure smaak; past bij zoete en hartige gerechten: bij yoghurt, pannenkoeken, ijs, varkensvlees, kip, … Ook heel lekker als tussendoortje of als dessert.

BEWEEGTIP: Seniorensportdag

Wanneer? dinsdag 12 mei 2026 in de namiddag

Wat? Voor 7 euro kan je kiezen uit een divers programma met zowel laagdrempelige als uitdagende workshops. Bij je inschrijving dien je voor minstens twee van de drie keuzeblokken in te schrijven. Als afsluiter wordt er een stuk gebak met koffie aangeboden (zie folder).

Waar? OKRA-lokaal Sint-Antonius

Inschrijven: tussen 21 april en 30 april

WZC Joostens: Wandel mee en blijf stevig staan

Wanneer? dinsdag 21 april 2026 van 13:30 tot 15:30 uur

Wat? Tijdens de Week van de Valpreventie zet WZC Joostens een stapje in de juiste richting! Ze nodigen iedereen uit om samen met hun bewoners een korte wandeling te maken met onderweg enkele leuke uitdagingen want voorkomen is beter dan vallen: ✨Verrassende weetjes over valpreventie
💡 Handige tips om stevig in je schoenen te staan
🎯 Kleine doe-opdrachten waarmee je zelf ervaart hoe je vallen kan voorkomen

Waar? WZC Joostens, Kapellei 133

Inschrijven: is niet nodig. Je kan gratis deelnemen.

NIEUW: Buurtresto Halle i.s.m. OKRA Halle

Wanneer? Elke tweede dinsdag van de maand om 12:30 uur
(aansluitend aan Buurtcafé Hal Central tussen 10:00 en 12:00 uur)

Wat? driegangenmenu voor 12 euro

Waar? zaal Elite, Lotelinglaan 42

Reserveren: telefonisch bij Jules De Schutter (0475 76 90 88)

LIEVELINGSKOST VAN VLAANDEREN

Ingediend door Simone Jansen - bron: Gazet van Antwerpen

In december 2025 deden tv-kok Jeroen Meus en radiopresentatrice Sofie Lemaire een onderzoek naar de lievelingskost in Vlaanderen.

WITLOOF MET HESP IN DE OVEN kreeg bijna 4000 van de 17000 stemmen en won zo met vlag en wimpel.

Twee of drie rolletjes?

Peter Goossens, de vroegere chef van Hof van Cleve, herkent het. Ook bij hem in Kruisem komt het gerecht in de winter wekelijks op tafel.
"Ik eet het supergraag. Ik eet er altijd twee. En dan zie je die derde liggen. Je kijkt, je twijfelt, en dan neem je die toch. Maar nadien moet je wel een uurtje op de zetel gaan liggen." (lacht)

Bedenking: witloof is een streekproduct van bij ons:

Tijdens de seniorenuitstap in de vorige herfst, hebben we gezien hoe arbeidsintensief de teelt van het vollegrondwitloof is: veel op de knieën zitten, reuma of niet, artrose of niet. Spijtig genoeg is de volgende generatie niet bereid om ook vollegrondwitloof te telen.

Er bestaat tegenwoordig veel hydrocultuur: witloof binnen geteeld met veel water: ook lekker, maar het witloof uit volle grond is super.

Naast nummer 1 werden volgende lievelingskosten genoemd:

2. Stoofvlees met frieten
3. Koninginnenhapje
4. Garnaalkroketten
5. Mosselen met frieten
6. Spaghetti met 'Belgische bolognaise'
7. Balletjes in tomatensaus met puree
8. Hutsepot
9. Zondags ontbijt
10. Kip met appelmoes

HET WITTE GOUD: ASPERGES - Asparagus officinalis

Ingediend door Simone Jansen - bron: Wikipedia, de vrije encyclopedie

De eerste tekenen van aspergesconsumptie zijn gevonden in de piramide van Sakkara in Egypte, gebouwd rond 2750 voor Christus. Asperges komen in het wild voor, vooral in kuststreken en langs rivieren.

Asperges zijn een echte delicatesse op elke wijze: op zijn Vlaams met ei, botersaus en peterselie, met zalm, in de wok, in aspergesoep of op de manier zoals wij het lekker vinden…
Het oogsten van asperges duurt niet zo lang: van begin maart uit serreteelt en teelt onder plastic kappen, van half april de vollegrondasperges. Het seizoen eindigt al op 24 juni (feestdag van Sint-Jan-de-Doper).

In Noordwest-Europa worden vooral de witte asperges, die onder de grond groeien en uit het licht gehouden worden, geteeld. De grond rond de plant wordt ongeveer een halve meter opgehoogd, zodat de scheut zijn weg omhoog naar het licht zoekt en de scheut kan geoogst worden voor hij het oppervlak heeft kunnen bereiken. Aspergevelden worden vaak overdekt met folie om de grond te verwarmen, zodat de plant sneller groeit en meer opbrengst levert en om te voorkomen dat de knoppen gaan verkleuren. Het oogsten noemt men het ‘steken’ van asperges.

In Italië telen ze de groene en de paarse asperges die wel in de zon groeien.

De SCHORSENEER wordt ook wel WINTERASPERGE genoemd of armeluisasperge; ook keukenmeidenverdriet omwille van de vuile handen bij het schillen.

<u>Weetjes</u>

Bij ons worden asperges vooral geteeld in Klein-Brabant: in Bornem, Kalfort, Puurs-Sint-Amands; ook in het Mechelse, rond Ravels en in Kinrooi (Noord-Limburg).

De gemeenten Bornem en Puurs-Sint-Amands hebben zich gegroepeerd en vormen zo de VVV Klein-Brabant-Scheldeland. Deze streek kreeg en krijgt nog veel aandacht tijdens en na de uitzendingen van de reeks ‘Stille Waters’ met o.a. actrice Antje De Boeck. Deze omgeving van de Oude Schelde is heel aangenaam om te wandelen of om te fietsen op de brede dijken. Jaarlijks brengen de Grootmeesters van het Grafelijk Genootschap van de Klein-Brabantse Asperge, de eerste asperges naar gouverneur Cathy Berx. Ze ridderen ook elk jaar iemand om zijn/haar speciale band met de Klein-Brabantse asperge. Dit gebeurt op een galadiner, gevolgd door een aspergefestival. Groot feest!

Heerlijk, die eerste zonnestralen, maar…

Ingediend door Jef Van der Linden - bron: VWB, Vlaamse Wielrijdersbond

Het is verleidelijk om direct de tuin in te duiken, maar voor de rijpere huid is die vroege lentezon verraderlijk. Naarmate we ouder worden, verandert onze huid namelijk fundamenteel, waardoor de zon sneller schade aanricht dan je denkt.
Hier zijn de belangrijkste tips om veilig van de lentezon te genieten:

1. Waarom de huid op latere leeftijd kwetsbaarder is

De huid wordt met de jaren dunner en produceert minder talg. Dit heeft een aantal gevolgen:

Minder natuurlijke barrière: De huid verbrandt sneller omdat de natuurlijke beschermlaag dunner is.

Trager herstel: De celvernieuwing vertraagt, waardoor schade door UV-straling minder snel wordt gerepareerd.

Medicijngebruik: Veel veelvoorkomende medicijnen (zoals bepaalde bloeddrukverlagers of antibiotica) kunnen de huid overgevoelig maken voor zonlicht (fotosensibiliteit).

2. Smeren, ook als het fris aanvoelt

De temperatuur zegt niets over de kracht van de zon. Juist in het vroege voorjaar is de UV-index vaak al hoger dan de gevoelstemperatuur doet vermoeden.

Factor 30 of 50: Gebruik minimaal SPF 30, maar bij voorkeur SPF 50 voor het gezicht, de hals en de handen. SPF is de afkorting voor Sun Protection Factor.

Breedspectrum: Zorg dat je zonnebrandcrème beschermt tegen zowel UVA (huidveroudering) als UVB (verbranding).

Vergeet de details niet: De oren, de hoofdhuid (bij dunner wordend haar) en de rug van de handen worden vaak overgeslagen.

3. Fysieke bescherming is de beste barrière

Smeren is stap één, maar bedekken is nog effectiever:

Draag een hoed: Een breedgerande hoed beschermt niet alleen je gezicht, maar ook je hoofdhuid en nek.

Zonnebril: Kies een bril met een goede UV-filter (let op het CE-keurmerk) om staar en schade aan het netvlies te voorkomen.

Luchtige kleding: Kies voor dichtgeweven stoffen die wel ademen, maar geen straling doorlaten.

4. Let op vitamine D

Hoewel zonbescherming cruciaal is, hebben we zonlicht nodig voor de aanmaak van vitamine D, wat essentieel is voor sterke botten.

Advies: Voor ouderen is vaak een kwartiertje onbeschermde zon op de handen en het gezicht voldoende, maar overleg bij twijfel altijd met de huisarts over vitamine D-supplementen, zeker als je consequent smeert met een hoge factor.



DOORDENKER

Ingezonden door Simone Jansen

Er zijn mensen die denken
dat ze me vanalles
kunnen wijsmaken,
maar ik speel het spelletje
gewoon mee.

DE DATUM VAN PASEN, EEN INGEWIKKELDE ZAAK

Ingediend door Gerald Biesemans
Bron: Tim Trachet in https://historiek.net/de-datum-van-pasen-een-ingewikkelde-zaak/163403/



Volle maan achter de kathedraal van Madrid (Unsplash - Emilio Garcia)

In 2024 viel Pasen opvallend vroeg: op 31 maart. Eeuwenoude kerkelijke regels zorgen ervoor dat de datum van het belangrijkste christelijke feest zwalpt tussen 22 maart en 25 april. Hoe gaat dat?

Het berekenen van de paasdatum en de daaraan gekoppelde data van andere kerkelijke feestdagen (Aswoensdag, Palmzondag, Hemelvaart, Pinksteren…) is een ingewikkelde zaak, waarin de zon en vooral de maan een rol spelen. Eenvoudig gezegd valt Pasen op de zondag na de eerste volle maan van de lente. Die eerste volle maan viel dit jaar op maandag 25 maart. 31 maart is de zondag daarop. Een meer nauwkeurige bepaling, zoals die door de christelijke kerken is vastgelegd, is:

21 maart wordt geacht de dag te zijn waarop de lente begint. Het ware astronomische begin van de lente is de lente-equinox, de dag waarop dag en nacht even lang duren. Die valt niet noodzakelijk op 21 maart, maar soms één of twee dagen eerder. De ‘eerste volle maan’ van de lente kan al meteen op 21 maart vallen, maar Pasen zelf valt altijd daarna, dus ten vroegste op 22 maart.

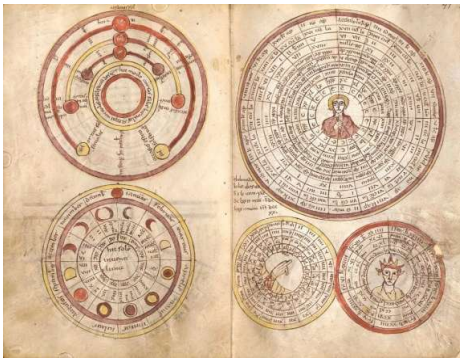
Waar komt die vreemde bepaling vandaan? Pasen is de dag waarop volgens de evangeliën Jezus is verrezen. Dat was een zondag. Hij was de vrijdag daarvoor gekruisigd. Volgens de evangeliën was de bijeenkomst die Jezus vlak voor zijn dood hield, wat we kennen als het Laatste Avondmaal, de maaltijd die de joden houden aan de vooravond van *Pesach* (het 'joodse paasfeest'). Dit is de avond van dag 14 *nisan* in de joodse kalender. De maanden van de joodse kalender volgen de maanstanden. 14 *nisan* is dan ook de dag waarop de maan de ouderdom van 14 dagen bereikt. De maand *nisan* is de eerste maand van het joodse jaar en valt altijd na het begin van de lente.

Onder de eerste christenen was er verdeeldheid wanneer deze voor hen uiterst belangrijkste gebeurtenis moest worden herdacht. Veel oosterse christenen deden dit aanvankelijk op *Pesach*, dus 14 *nisan*. De meesten, vooral in het westen van het Romeinse Rijk, vierden Pasen op de zondag daarna. Bovendien wilden veel christenen voor de datum niet afhankelijk zijn van de joodse kalender, te meer daar deze niet altijd zo nauwkeurig de maanposities volgde. Bovendien werd in het Romeinse Rijk de door Julius Caesar ingevoerde Juliaanse kalender, of lokale varianten daarvan, gebruikt. In die kalender speelt de maan geen rol.

Het (eerste) Concilie van Nicaea in 325 legde ten slotte de bovenvermelde regeling van de Paasdatum vast. Die is sindsdien door vrijwel alle christelijke kerken gevolgd, maar dat betekende nog niet dat iedereen op dezelfde datum Pasen ging vieren. Men was het nog eeuwen oneens over een methode om de datum concreet te berekenen.

Ouderdom van de maan

Om de 'ouderdom van de maan' te bepalen gebruikten sommige christenen al sinds de derde eeuw systemen die eerder werden gebruikt in kalenders die de maan volgen. Deze zijn gebaseerd op maancycli, tijdspannen van meerdere 'maanmaanden' (of lunaties, de periodes tussen twee nieuwe manen).



Voorstelling van de negentien jaren van de cyclus van Meton als een wiel, met de Juliaanse datum van de Paasvollemaan – negende-eeuws manuscript

De bekendste is de cyclus van Meton, genoemd naar een Griekse astronoom uit de vijfde eeuw v. Chr., maar wellicht eerder al bekend in Babylonië. Meton had ontdekt dat negentien jaar overeenstemt met welgeteld 235 'maanmaanden'. Anders gezegd, na negentien jaar herhaalt het verloop van de maanfasen zich op dezelfde wijze in de kalender. Die cyclus is door onder meer de Grieken, de Babyloniërs en de Joden (die dat nog altijd doen) gebruikt voor hun kalenders, waarin de maan de maanden bepaalt.

Op basis van die cyclus probeerden de kerkelijke autoriteiten de datum van de 'Paasmaan' (de volle maan voor Pasen) uit te rekenen. Die data herhalen zich dus na elke negentien jaar. Het volstond de zondag na elke datum te vinden om de paasdatum vast te leggen. Nu is het zo dat de verdeling van de zondagen (en alle andere dagen van de week) over de kalender zich ook op een cyclische wijze opvolgt. Als het jaar begint met een zondag, zal het jaar daarop beginnen met een maandag (na een gewoon jaar), of een dinsdag (na een schrikkeljaar). Je kan gemakkelijk nagaan dat na 4 x 7 = 28 jaar de verdeling van de zondagen over het jaar zich in dezelfde volgorde herhaalt (tenminste in de Juliaanse kalender, waar er om de vier jaar een schrikkeljaar is).

Uiteindelijk kwam men tot de idee om deze twee cycli, de cyclus van Meton van negentien jaar en de zondagscyclus van achtentwintig jaar met elkaar te combineren. Aldus ontstond een cyclus van 532 jaar, waarna de paasdata zich identiek herhaalden. Een van de eersten die op deze wijze de paasdata uitrekende was Dionysius Exiguus, een geleerde monnik die in Rome werkte. Rond 515 publiceerde hij in opdracht van de paus op basis van die cyclus een tafel van paasdata voor bijna honderd komende jaren. Opmerkelijk was dat hij in die tabel de jaren nummerde 'sinds de geboorte van Christus', waardoor hij de uitvinder van onze huidige 'christelijke' tijdrekening is geworden. De methode van Dionysius – met de bijbehorende tijdrekening – kreeg in de eeuwen daarop meer en meer navolging, zodat op den duur Pasen vrijwel overal op dezelfde datum werd gevierd (al bleven er nog lange tijd afwijkende manieren bestaan). Het was een koud kunstje om met zo'n tabel de paasdata voor de komende eeuwen te bepalen. Ook al besefte men dat de cyclus van Meton niet helemaal nauwkeurig is. Men rekende immers met een gemiddelde, 'kerkelijke' maan, terwijl de beweging van de echte maan allerlei schommelingen rond dat gemiddelde vertoont.

Correcties

Het is misschien vreemd dat de kerkelijke autoriteiten geen beroep deden op echte sterrenkunde om de maanstanden vast te leggen. Daar hadden ze wellicht geen belangstelling voor (de eerste christenen toonden zich eerder vijandig tegenover de wetenschap). Het gebruik van cycli was veel eenvoudiger, maar voor de geestelijken

die er gebruik van moesten maken was het al behoorlijk ingewikkeld. In de middeleeuwen gold de *comput* (dit is het berekenen van de data van Pasen en andere feestdagen), tot de moeilijkste vakken in de opleiding van geestelijken.

In diezelfde middeleeuwen was het al duidelijk dat de gebruikte methode afweek van de realiteit. Doordat het jaar in de Juliaanse kalender iets te lang duurt, viel het ware begin van de lente steeds vroeger dan 21 maart. Anderzijds loopt de cyclus van negentien jaar iets voor op de werkelijke ouderdom van de maan. In drie eeuwen liep dat verschil op tot bijna een dag. Dat merkte men niet meteen op, tenzij er een zons- of maansverduistering was, want die verschijnselen kunnen alleen plaatsvinden bij respectievelijk nieuwe of volle maan. Steeds meer geleerden gingen beseffen dat Pasen wel eens op een verkeerde datum kon worden gevierd.

Dat zou zo blijven tot paus Gregorius XIII in 1582 de naar hem genoemde kalenderhervorming invoerde. Die hield niet alleen in dat de nauwkeurigheid van de kalender tegenover de zon werd verbeterd, door een achterstand van tien dagen op de kalender in te halen en vervolgens drie schrikkeldagen per 400 jaar weg te doen vallen. Tegelijk werd ook de berekening van de 'kerkelijke' maan verbeterd door om de 300 of 400 jaar één dag toe te voegen aan de ouderdom van deze fictieve maan.



Paus Gregorius XIII zit de kalendercommissie voor (Bicchernatablet 72, Siena, 1582)

Deze door Gregorius XIII goedgekeurde nieuwe berekening van de Paasdatum (het werk van een door de paus aangestelde commissie) kreeg kritiek, vooral van

protestantse geleerden. Die vonden het absurd dat men gebruik bleef maken van maancycli, in plaats van zich te baseren op echte astronomische berekeningen van de maan. In de zestiende eeuw was de sterrenkunde er heel wat op vooruitgegaan (zeker sinds Copernicus) en er waren vrij nauwkeurige tafels gepubliceerd met maanfasen in de toekomst.

Nadat de meeste protestantse staten aanvankelijk de hele kalenderhervorming afgewezen had, pasten ze rond 1700 een compromis toe: de eigenlijke Gregoriaanse kalender werd aanvaard, maar de paasdatum werd afgeleid uit astronomische tafels. Die zogenaamde 'verbeterde' kalender werd in de achttiende eeuw gebruikt in de meeste Duitse protestantse staten, in de Scandinavische landen en ook even in de Republiek der Verenigde Nederlanden, maar op den duur schakelden ze alle over op de Gregoriaanse *comput*, ondanks zijn omstreden cycli. Het laatst gebeurde dat in Zweden, in 1844.

De meeste oosterse kerken blijven de oude paasberekening gebruiken, gebaseerd op de cyclus van 532 jaar volgens de Juliaanse kalender. Sommige orthodoxe kerken zijn in de twintigste eeuw overgestapt naar de Gregoriaanse kalender, zonder echter van *comput* te veranderen. Door het verschil van (nu al) dertien dagen tussen beide kalenders valt het oosterse paasfeest meestal later dan het westerse: in 2024 is dat zelfs meer dan een maand nadien: op 5 mei. Slechts af en toe vallen beide data samen (dat was het laatste het geval in 2017).

Pasen valt altijd op een zondag, maar de dag daarop, Tweede Paasdag (of Paasmaandag) is ook een vrije dag, net als Hemelvaart (een donderdag) of Tweede Pinksterdag (ook een maandag), die op een vast aantal dagen na Pasen vallen. Zodoende wordt in onze westerse wereld het aantal verlofdagen vandaag de dag nog altijd bepaald door de positie van de maan.

DIGI-WEETJE: YUKA-app

Ingediend door Jef Van der Linden - bron: Het Laatste Nieuws

Yuka is een super populaire, gratis mobiele app (voor iOS en Android) die barcodes scant van voedingsmiddelen en cosmetica (zoals shampoo, crème, make-up). Je krijgt meteen een duidelijke beoordeling over hoe goed of slecht het product is voor je gezondheid.

Hoe werkt Yuka precies? (Heel simpel uitgelegd)

1. Download de app → zoek "Yuka" in de App Store of Google Play.

2. Open de app → geef camera-toegang.

3. Scan de barcode van een product in de supermarkt, thuis of waar dan ook.

De app herkent het product direct. Je krijgt meteen een score op 100. Hoe hoger, hoe gezonder het product is.

- Wat goed is (bijv. veel vezels, eiwit, bio).

- Wat slecht is (te veel suiker, zout, verzadigd vet, schadelijke additieven).

In de app wordt er gewerkt met kleurcodes:

- Donkergroen = Uitstekend (75-100)

- Groen = Goed (50-74)

- Oranje = Matig/slecht

- Rood = Slecht/zeer slecht (laagste scores)

Hoe berekent Yuka de score? (Belangrijk om te weten)

De score is opgebouwd uit drie delen (volgens hun officiële methode in 2026):

- 60% Nutri-Score/ voedingskwaliteit** → gebaseerd op calorieën, suiker, zout, verzadigd vet, vezels, eiwitten, fruit/groente → dit is grotendeels dezelfde als de officiële Nutri-Score (A t/m E).

- 30% additieven/ E-nummers → Yuka beoordeelt elk additief op risico (groen = veilig, geel = beperkt risico, oranje = matig risico, rood = riskant/ mogelijk kankerverwekkend, hormoonverstorend, etc. volgens wetenschappelijke bronnen). Als er een rood/oranje additief in zit, zakt de score hard (soms zelfs max 49/100).

- 10% bio-label → als het product biologisch is, krijgt het een klein pluspuntje.

Belangrijk: Yuka kijkt niet direct naar de NOVA-classificatie (ultra bewerkt vs. minimaal bewerkt). Maar omdat ultra bewerkte producten (NOVA-groep 4) vaak vol additieven, suiker, zout en slechte vetten zitten → scoren ze bij Yuka meestal rood/oranje en laag. Het is dus een goede indirecte indicator voor "niet bewerkt", maar niet 100% hetzelfde als apps die puur NOVA tonen.

<u>Voordelen van Yuka</u>

- Heel gebruiksvriendelijk en snel.

- Geeft alternatieven: bij een slecht product → "betere opties" met hogere score in dezelfde categorie.

- 100% onafhankelijk → geen reclame van merken, geen invloed op scores.

- Werkt ook voor cosmetica (schadelijke stoffen in crème, etc.).

- Meer dan 50 miljoen gebruikers wereldwijd.

<u>Nadelen/ kritiek</u>

- De weging (60-30-10) is niet puur wetenschappelijk onderbouwd → sommigen vinden additieven te zwaar wegen.

- Sommige "natuurlijke" producten krijgen laag als ze suiker/zout hebben.

- Niet altijd up-to-date met nieuwste producten (maar database groeit snel).

<u>Kort samengevat</u>

Yuka is ideaal als je snel wilt zien: "Is dit product oké voor mijn gezondheid?" met een simpele score + uitleg. Voor specifiek "is dit ultra bewerkt?" helpt het goed mee, maar het is meer een algemene gezondheids-scanner dan een pure anti-bewerkings-app. Probeer het gewoon eens uit – scan een paar dingen in je keukenkastje en je snapt het meteen! Twijfel je dus in de winkel welke keuze je moet maken, gebruik dan zeker de app.

QUIZ

Ingediend door Simone Jansen

De antwoorden van deze quiz kan je terugvinden in de volgende Seniorenkrant. Bewaar dus zeker deze uitgave.

1. Hoeveel inwoners zijn er in Zoersel op 31 december 2025?
2. Graag naam en voornaam van de Brusselse minister-president sinds zaterdag 14 februari 2026.
3. Hoe heet de man die ’s nachts op Radio 1 het nieuws las en die begin 2026 overleed?
4. Wat is de hoogste plaats in België?
5. Wie was op TV de verslaggever uit de USA? Hij is nu met pensioen.
6. De gewestweg Antwerpen-Turnhout door Sint-Antonius is de N…(een getal).
7. Welke vogel legt zijn eieren in het nest van een andere vogel?
8. Wie wordt beschouwd als ‘redder van het Zoerselbos’ in 1972?
9. Ze kijkt de … uit de boom.
10. Welke man zei:” Ik was in de United States, wauw GEWELDIG”?



TIJD VOOR SUDOKU !

Ingediend door Jef Van der Linden

★★★

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

★★★★

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



Wij wensen je veel denkplezier!

GEDICHT - Het was kort maar

Dichter Fernando Pessoa

Ingediend door Gerald Biesemans

Het was kort maar,
Toen je je hand,
In een gebaar
Eerder vaag
Dan doordacht,
Op mijn arm legde
En weer wegnam.
Voelde ik 't of niet?

Weet ik niet. Wel
Voel ik nu nog
Een vaste herinnering
In mijn vel
Waar je de hand
Legde die een
Onbegrepen
Betekenis had,
Maar zo snel...!

Het is niets wat ik zeg,
Maar op een weg
Zoals het leven is,
Wordt veel niet begrepen...

Weet ik of er,
Toen ik je hand
Op mijn arm
Voelde liggen
En 'n beetje, 'n beetje
In mijn hart,
Geen nieuw ritme
In de ruimte ontstond?

Alsof je mij,
Zonder het te willen,
Aanraakte
Om me zomaar
Een hemels geheim
Te vertellen
Waarvan je niet eens wist
Dat het bestond.

Zo vertelt de wind
Door de takken,
Zonder het te weten,
Iets vaags
En gelukkigs.

ANTWOORDEN

Sudoku:

Sudoku ★★★

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

Sudoku ★★★★

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

ANTWOORDEN QUIZ (vragen editie januari 2026)
Door Simone Jansen

1. Lissabon
2. Helsinki
3. Wenen
4. Madrid
5. Kopenhagen
6. Ljubljana
7. Praag
8. Boedapest
9. Nicosia
10. Tallinn

OM UIT TE SCHEUREN EN BIJ TE HOUDEN

PLANNING ACTIVITEITEN SENIORENRAAD 2026

Datum	Activiteit
Vrijdag 8 mei	**Denkmoment** i.k.v. campagne Vlaamse Ouderenraad: 'Hoe kan ik je helpen?' – **vooraf inschrijven**!
Vrijdag 29 mei	Bijeenkomst Seniorenraad – **Voordracht**: door Marc Erkens 'Over Mozart en Mercury'
Maandag 25 september	Bijeenkomst Seniorenraad – **Lezing** Johan Dexters van Funebra: Hoe kan je je praktisch voorbereiden op een overlijden?
Maandag 16 november t.e.m. zondag 22 november	**Seniorenweek**
Juni-juli-augustus	'**Wij weten elkaar wonen'-** bezoek aan de 80-plussers in onze gemeente i.s.m. vrijwilligers Seniorenraad, wijkcomités, verenigingen.



PLANNING ALGEMENE ACTIVITEITEN 2026

Datum	Activiteit
Dinsdag 21 april	Informatieve wandeling Valpreventie,, WZC Joostens, Kapellei 133, 13:00 uur
Dinsdag 12 mei	**Seniorensportdag**, zie folder, inschrijven tussen 21 april en 30 april
Dinsdag 12 mei	Lezing: **En hoe nu verder...?** Coda rouwzorg, Buurthuis Ter Smisse, Smissestraat 19:30 uur
Donderdag 28 mei	Lezing**: PDS – Prikkelbare darmsyndroom** – Heiko De Schepper, Kapel Administratief Centrum, Handelslei 167, 19:00 uur, gratis, vooraf inschrijven 03 2980 000

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.