

Seniorenkrant Zoersel

september 2019



VERSCHIJNT DRIEMAAL PER JAAR IN JANUARI, MEI EN SEPTEMBER

JAARGANG 25 – nr. 3

september – oktober – november – december 2019

(Volgende editie verschijnt januari 2020)

INHOUD VAN DIT NUMMER

Rubrieken:

- Planning activiteiten Seniorenraad – pag. 4
- Woordje van de voorzitter – pag. 5
- Wandelen – pag. 8 en 9
- Bowling – pag. 8
- Fietsen – pag. 10
- Omaatje – pag. 13 en 14

Vooruitzichten:

- Uitnodiging 4 oktober – ‘De Zorgvolmacht’ – pag. 6
- Uitnodiging 25 oktober – ‘Brandpreventie’ – pag. 7
- Uitnodiging 9 september – ‘Beweeg mee-dag’ – pag. 11

Thema's:

~ Nuttige info

- Plaspunten in Zoersel – pag. 12
- Tips om te koken voor 1 persoon – pag. 15 en 16
- Valse brieven die vragen om ‘vergrijzingspremie’ – pag. 18
- BE-alert – pag. 19 en 20

~ Weetjes

- Pintjes op de fiets, goed idee? – pag. 21
- Daar zijn ze weer... – pag. 22
- Wist je dit al? – pag. 23
- Snel een beroerte herkennen kan levens redden – pag. 24, 25 en 26
- Mysterieuze brom – pag. 27 en 28

~ Ontspanning

- Quiz – pag. 17
- Sudoku – pag. 29
- Antwoorden – pag. 31

~ Gedicht

- Herfst is de tijd van vermoeden, niet van weten – Herman De Coninck – pag. 30

DE REDACTIERAAD

Gerald Biesemans
Simone Jansen
Malou Schelfthout

Els Schoepen
Jef Van der Linden
Robert Vancampo

WERKTEN NOG MEE AAN DIT NUMMER

Caroline Wouters en Nele Verhoeven

GRAFISCHE VORMGEVING

Tineke Weverbergh

CONTACT DIENST VRIJE TIJD/SENIOREN

T 03 2980 904

PLANNING ACTIVITEITEN SENIORENRAAD

Malou Schelfthout

Hierna volgen de geplande activiteiten voor 2019:

Datum	Activiteit
Vrijdag 4 oktober 2019	Voordracht rond Zorgvolmacht (meer info pag. 6)
Zaterdag 19 en zondag 20 oktober 2019	2-daagse Parijs
Dinsdag 22 oktober 2019	Beweeg mee-dag in Boechout (meer info zie pag. 12)
Vrijdag 25 oktober 2019	Infomoment brandpreventie in de Kapel
Van 18 tot en met 23 november 2019	Seniorenweek (meer info zie folder)

PETANQUE

Malou Schelfthout

Na onze bevraging 'Wij brengen mensen samen' van vorige editie, kregen we verschillende reacties op onze oproep, waarvoor dank!

Omdat we verschillende vragen van senioren kregen om samen 'petanque' te spelen overwogen we om onze eigen 'petanque club van de Seniorenraad' op te richten.

We kunnen echter slechts van start gaan als we genoeg kandidaten hebben.

Wenst u in de toekomst deel uit te maken van de 'petanque club van de Seniorenraad', graag uw reactie via e-mail: senioren@zoersel.be of telefoon 03 2980 737.

WOORDJE VAN DE VOORZITTER

Els Schoepen

Voorzitter Seniorenraad Zoersel

Tel. 03 311 65 12, e-mail: schoepenels@hotmail.com



Enkele maanden geleden kocht ik in de supermarkt van die herbruikbare zakjes om groenten in te verpakken. Het waren drie mooie doorschijnende zakjes in een wasbare stof en in verschillende formaten. Voilà, mijn bijdrage aan een beter leefmilieu was met deze koop al een hoopvol begin! Ik dacht aan de spreuk 'Verbeter de wereld, begin met jezelf'! Al die groenten en fruit die verpakt zijn in plastic, of waarvoor we niet-herbruikbare verpakking gebruiken die ook nog eens in onze vuilbak terechtkomt; we kunnen dat maar beter vermijden.

En de reclame sluipt ook op een slinkse manier binnen in ons doen en laten. Waarom laten we ons zo leiden door al die reclame? Waarom wordt die gratis koffie aangeboden in de supermarkt? Waarom mogen we van allerlei lekkers eens proeven? Waarom speelt er aangename muziek terwijl we tussen de winkelrekken rijden? Het is de bedoeling dat we lang in de winkel vertoeven in een aangename sfeer, langs alle rekken lopen. Soms moeten we zoeken naar die kruiden die weer op een andere plaats staan. Het is allemaal goed uitgekiende marketing waar we mee te maken hebben.

Want zeg nu zelf: wat kopen we allemaal niet in grote hoeveelheden omdat de aanbieding van 2 kopen, 1 aan 50% zo interessant lijkt te zijn? En ondertussen zie ik dat in mijn winkelwagen veel meer ligt dan op mijn boodschappenlijstje staat...

En thuisgekomen vul ik mijn kast aan en zie ik dat ik eigenlijk nog een voorraad rijst had staan en dat vergeten was. En nu maar alles een beetje opschuiven zodat die twee aangekochte pakken daar nog bij kunnen. En ik zal maar zwijgen over de rest van mijn 'teveel aangekochte' winkelwaar. Nu moet ik nog goed opletten op de vervaldag van al die waren, want als ik ze niet op tijd verbruik kan ik ze nog weggooien ook. Ik moet bekennen dat dit al meer dan één keer gebeurd is...

De herfst is binnenkort in aantocht en een voorraad is altijd handig als we niet graag het slechte weer trotseren om inkopen te doen. Maar ik ga me toch proberen beter aan mijn boodschappenlijstje te houden en me bij mogelijke verleiding af te vragen: 'Heb ik dit echt nodig'? Want de aarde kreunt van ons 'vullen', 'kopen' en 'wegwerpen'. (cfr. *Bond zonder Naam*)

Els Schoepen

Voorzitter Seniorenraad Zoersel

UITNODIGING

Malou Schelfthout

Hierbij nodigen wij alle Zoerselse Senioren uit op onze bijeenkomst van de Seniorenraad van vrijdag 4 oktober 2019 om 14.00 uur.

Thema: 'De Zorgvolmacht'

We praten er misschien niet genoeg over, maar de gevallen zijn legio: mensen geboren met een lichte verstandelijke handicap, mensen die een hersenletsel overhouden na een ongeval of nog, ouderen die lijden aan een sterk geheugenverlies... Ook zij worden geconfronteerd met belangrijke beslissingen. Soms kunnen ze deze beslissingen zelf niet meer nemen en moeten ze geholpen worden.

Met een zorgvolmacht geef je aan één of meerdere personen de bevoegdheid om bepaalde beslissingen te nemen of bepaalde handelingen te stellen in verband met je goederen, voor vandaag of voor de toekomst. Die personen, al dan niet familieleden, kunnen tussenkomen bij de verkoop van een huis, het betalen van een rekening, het plannen van je successie... rekening houdend met eventuele instructies die je hieromtrent in de volmacht hebt opgenomen.

Dorien Laenen, jurist bij notariskantoor Eric Laenens geeft u meer informatie over deze zorgvolmacht.

Wanneer: vrijdag 4 oktober 2019

Waar: de Kapel, Handelslei 167

Tijdstip: 14.00 uur

Kostprijs: gratis
koffie en cake worden u aangeboden

Inschrijven: geen voorafgaande inschrijving nodig

UITNODIGING

Malou Schelfthout

BRANDPREVENTIE

Brand, het overkomt heus niet alleen de burens, ook bij jou kan het branden. Elk jaar eisen woningbranden ongeveer 100 dodelijke slachtoffers in ons land. Dat cijfer moet omlaag en daar kan jij zelf ook wat aan doen.

Bewust zijn van je eigen gedrag is al een eerste stap in de goede richting. Woningbranden worden immers voornamelijk veroorzaakt door menselijk gedrag: roken in bed, vlam in de pan, foutief gebruik van elektrische apparaten, enzovoort.

De brandweer doet haar best om bij een woningbrand zo snel mogelijk ter plaatse te zijn, maar een brand evolueert zo snel dat het goed is om zelf voorbereid te zijn door bijvoorbeeld een rookmelder te plaatsen in de woning of een evacuatieplan te hebben. Deze maatregelen zorgen ervoor dat je zelfredzaam bent, waardoor je jezelf en naasten veel leed kunt besparen.

Philip De Vos, Technicus Brandpreventie van Brandweerzone Rand geeft u meer informatie over hoe u brand kunt vermijden.

Wanneer:	vrijdag 25 oktober 2019
Waar:	de Kapel, Handelslei 167
Tijdstip:	14.00 uur
Kostprijs:	gratis koffie en cake worden u aangeboden
Inschrijven:	geen voorafgaande inschrijving nodig

WANDELEN – 4 KM

Verantwoordelijken 4 km wandelen:

Simone Jansen – tel. 03 383 20 06 (voicemail: gelieve een boodschap in te spreken)

Lydia Hendrickx – tel. 03 383 32 23

Jacques Coppens – gsm 0486 99 62 98

Verzamelpunt: Sint- Teunisplein

Geen inschrijving vereist.

De Seniorenraad dringt aan op het dragen van fluo hesjes.

datum	afstand	uur van vertrek
Maandag 16 september	4 km	13.00 uur
Maandag 21 oktober	4 km	13.00 uur
<i>(Seniorenweek)</i>		
Maandag 18 november	4 km	13.00 uur
Maandag 16 december	4 km	13.00 uur

Tijdens de schoolvakantie zijn kinderen en kleinkinderen welkom.



Heeft u zin om de wandelingen mee te plannen of te begeleiden? Contacteer dan één van de verantwoordelijken van de wandelingen.

BOWLING

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

Wij bowlen om de veertien dagen in de Blue Ball op de Bredabaan in Brasschaat. Alle senioren zijn welkom, je hoeft geen kampioen te zijn. Wij komen samen om 14.00 uur en de banen worden verdeeld onder de aanwezigen. Het is geen wedstrijd maar eerder een portie plezier, maar toch wordt er over het heel seizoen een kleine evaluatie bijgehouden. Ons seizoen start in september met een kaasdiner en eindigt in juni.

Nieuwe bowlingliefhebbers contacteren best even Jef De Bie, we proberen carpoolafspraken te maken.

dinsdag 3 en 17 september

14.00 uur

dinsdag 1 en 15 oktober

14.00 uur

dinsdag 5 en 19 november

14.00 uur

dinsdag 3 en december

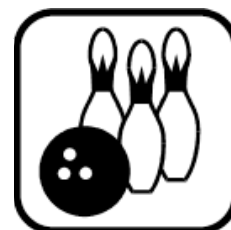
14.00 uur

Adres:

Blue Ball

Bredabaan 863

2930 Brasschaat



WANDELEN – LANGE AFSTANDEN

Verantwoordelijken langere afstanden:

Emile Cop – tel. 03 312 43 57

René Mertens – tel. 03 383 26 09

Verzamelpunt: Sint-Teunisplein

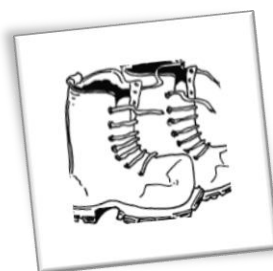
Geen inschrijving vereist.

De Seniorenraad dringt aan op het dragen van fluo hesjes.

datum	uur vertrek	van	Aantal km	Begeleiding
Maandag 2 september	13.00 uur		12 km	René
Maandag 9 september	13.00 uur		8 km	Emile
Maandag 7 oktober	13.00 uur		12 km	Emile
Maandag 14 oktober	13.00 uur		8 km	Emile
Maandag 4 november	13.00 uur		12 km	René
Maandag 11 november (Wapenstilstand)	13.00 uur		8 km	René
Maandag 2 december	13.00 uur		12 km	Emile
Maandag 9 december	13.00 uur		8 km	Emile

Tijdens de schoolvakantie zijn kinderen en kleinkinderen welkom.

**Gelieve propere reserveschoenen
te voorzien.**



Heeft u zin om de wandelingen mee te plannen of te begeleiden?
Contacteer dan één van de verantwoordelijken van de wandelingen.

FIETSEN

Verantwoordelijken: Wally Delarue, Bob Roofthoofd, Robert Vancampo
Robert Vancampo – tel. 03 289 41 79

Plaats van vertrek: seniorenlokaal, Gestelsebaan 104
Geen inschrijving vereist.



Tijdens de fietsactiviteiten worden fluo hesjes gedragen.

datum	afstand	uur van vertrek
Woensdag 11 september	45 km	13.00 uur
Woensdag 18 september	65 km	09.30 uur
Woensdag 25 september	35 km	13.00 uur
Woensdag 9 oktober	45 km	13.00 uur
Woensdag 16 oktober	65 km	09.30 uur
Woensdag 23 oktober	35 km	13.00 uur
Woensdag 6 november	30 km	13.00 uur
Woensdag 20 november (vertrek vanuit AC Bethaniën, wegens Seniorenweek)	25 km	13.00 uur
Woensdag 4 december	30 km	13.00 uur
Woensdag 18 december	25 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 de fietsactiviteiten van de Seniorenraad.

UITNODIGING

Dienst sport, Nele Verhoeven, T 03 2980 727

**Sportpark Sneppenbos,
Vremdesesteenweg 224
Boechout**



Beweeg mee-dag



**Regionale
seniorenspordag**

**dinsdag
22 oktober 2019**
inschrijven vanaf 9 september



**SPORT.
VLAANDEREN**

#SPORTERSBELEVENMEER
Beleef het, deel het!   



GEMEENTE
Boechout
een dorp om te ontwaaien
#boechoutbeweegt

Verantw. uitg.: Koen T'Sijen, p/a Heuvelstraat 91, Boechout



PLASPUNTEN IN ZOERSEL

Caroline Wouters

Als de nood hoog is

U maakte het ongetwijfeld al eens mee: u moet dringend naar het toilet, maar u vindt niet meteen een (openbaar) toilet in de buurt. Wel, bij een 'plaspunt' kunt u tijdens de openingsuren gratis, zonder aankoopverplichtingen, naar het toilet gaan. Dit kan u heel wat onnodig ongemak besparen.

Gemeente & OCMW Zoersel was dan ook meteen gewonnen voor het voorstel van onze Seniorenraad om in onze gemeentelijke gebouwen zo'n gratis plaspunt te voorzien. U herkent de locaties meteen aan de sticker aan hun raam of deur. Een rolstoeltoegankelijk toilet herkent u aan het blauw icoontje dat in de sticker is verwerkt. Ook horecazaken werden uitgenodigd om zich aan te sluiten bij deze actie.

De gratis plaspunten zijn een mooi initiatief en komen tegemoet aan de behoeften van heel wat mensen. Niet alleen ouderen hebben er immers baat bij, maar ook kinderen, zwangere vrouwen of chronisch zieken.

Momenteel vindt u al gratis plaspunten in alle gemeentelijke gebouwen.



OMAAATJE: PITTIGE WORTELSOEP MET KOKOS

Simone Jansen

Ingrediënten voor 4 personen:

- 400 g wortelen
- 2 stengels witte selder
- 1 rode paprika
- 1 sinaasappel
- een half rood pepertje
- 2 cm gember
- 4 verse takjes koriander
- 2 uien
- 3 teentjes knoflook
- 1 el gembersiroop
- 1 liter groentebouillon (2 blokjes in 1 liter heet water)
- 400 ml kokosmelk
- 2 el olijfolie
- 1,5 koffielepel kurkuma
- 1 stuk foelie (= kruid met een vrij zachte smaak, mag als nootmuskaat gebruikt worden)
- peper en zout

Vorbereiding

Snipper de uien en de teentjes knoflook fijn. Snij de wortelen en de gember in stukjes. Snij de selder in grove stukken. Verwijder de pitjes en de witte zaadlijsten uit de paprika en snij de paprika in stukjes. Verwijder de pitjes uit het pepertje (of laat ze erin als je graag pikant eet) en hak het pepertje fijn. Pers de sinaasappel.

Bereiding

Verhit de olijfolie in een grote kookpot en stoof al roerend de uien, het knoflook en de gember 10 à 15 min. op een matig vuur. Voeg de wortelen, de paprika, het pepertje, de selder, de kurkuma, de foelie en de gembersiroop toe. Overgiet met de groentebouillon en laat 20 min. sudderen. Voeg de kokosmelk toe en warm goed op. Mix fijn en kruid met peper en zout. Voeg eventueel wat extra water toe als je de soep te dik vindt.

Afwerking

Breng op smaak met het sinaasappelsap en werk elk kommetje af met enkele blaadjes koriander. Smakelijk!

HEERLIJKE HERFST

Simone Jansen

In de herfst worden we verwend met lekkere groenten en veel lekker fruit.
Knolgroenten: knolselder, aardpeer, pastinaak, rode biet ideaal in stoofpotjes.

Paddenstoelen: Parijse champignons, bospaddenstoelen, kastanjechampignons, shiitakes, portabella's lekker bij vlees- of kipgerechten of in een romige saus.
Paddenstoelen absorberen water. Was ze dus niet, maar wrijf ze schoon met een borsteltje of met keukenpapier.

Bak ze kort aan op een hoog vuur (best in olie), voeg wat fijngesnipperde sjalot of knoflook, peterselie en enkele druppels citroensap toe en kruid met peper en zout. Ook rauw zijn champignons erg lekker: snij in dunne schijfjes en bedruppel met olijfolie. Voeg groene kruiden, een teentje knoflook en peper toe, maar geen zout, dat trekt het vocht uit de champignons.

Serveer als slaatje met verkruimelde geitenkaas en rucola of als bijgerecht bij gebakken kip en vis.

Portabella's zijn met hun korte, dikke steel en hun grote, platte hoed ideaal om een vegetarische burger mee te beleggen.

Pompoenen zijn mooi als Halloweenedecoratie, maar vooral overheerlijk. Al eens 'Butter nut', 'kastanje pompoen' of al die andere geprobeerd?

Ook appels, noten, druiven, ... behoren tot die heerlijke herfst.
Een volgende keer meer hierover.

Geniet van de herfst!



Butternut



Shiitakes

TIPS OM TE KOKEN VOOR 1 PERSOON

Jef Van der Linden

Te grote porties, een koelkast vol restjes, recepten met een ellenlange ingrediëntenlijst... Iedereen die af en toe moet koken voor 1 persoon weet het: lekker koken voor jezelf kan een uitdaging zijn. Met deze tips wordt winkelen en koken voor 1 makkelijker, lekkerder én gevarieerder.

Budget koken voor 1 persoon: zo spaar je geld uit

Voor jezelf koken kan al snel aanvoelen als een verplicht nummertje. Voor je het weet, zit je koelkast vol diepvriespizza, kant-en-klare gerechten en voorverpakte wraps en salades. Niets mis mee, maar ze zijn best duur en leveren veel afval. Koop slim met deze tips:

- Leg een voorraadkast aan met producten die lang houdbaar zijn. Aardappelen bv. kan je lang bewaren.
- Koop elke week een basisvoorraad verse seizoensgroenten en -fruit. Peren, appels, prei, bloemkool, courgette, broccoli, paprika, wortelen, tomaten, komkommer... kan je zeker een week bewaren.
- Koop recht van bij de boer: bij de lokale boer kan je groenten en fruit vaak per stuk kopen. Zo kan je volop variëren en hoef je geen 3 dagen na elkaar hetzelfde te eten.
- Groenten, brood, vis en vlees invriezen is ook superhandig. Snijd je vlees in kleinere porties voor je het in de diepvries legt. Zo kan je per portie vlees ontdooien. Koop af en toe een grotere verpakking en stop de rest in de diepvries. Grotere hoeveelheden zijn vaak goedkoper.

Kook eenvoudig met weinig ingrediënten. Met een paar ingrediënten kan je al heel lekkere gerechten maken. Met eitjes kan je goedkoop koken voor 1 persoon.

Maak met 1 ingrediënt verschillende gerechten

Koop producten die je in verschillende gerechten kan verwerken. Bloemkool, knolselder, wortelen... ze zijn heerlijk bereid, maar ook rauw staat ze hun mannetje. Wortelen kan je verwerken in een stoemp, maar ook gebruiken in soep of een wok gerecht.

Ontbijtkoekjes met rozijnen en appels

- Ingrediënten Voor 12 pannenkoekjes:
- 200 g zelfrijzende bloem (of 200 g gewone bloem + 6 g bakpoeder)
- snuifje zout
- 200 ml halfvolle melk
- 1 ei
- 80 g rozijnen
- 2 appels
- 3 el boter
- 45 g poedersuiker

Recept

Zeef de zelfrijzende bloem in een ronde kom. Strooi er een snuifje zout over. Bevochtig met 150 ml melk en voeg het volledige ei toe. Klop het beslag glad met een klopper. Voeg nu de rest van de melk toe. Roer goed.

Laat de rozijnen weken in water, laat ze uitlekken en dep ze droog. Voeg toe aan het beslag. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd in kleine blokjes: voeg toe aan het beslag.

Laat een eetlepel boter uitsmelten in een koekenpan, bak daarna een drietal pannenkoekjes. De koekjes hebben een diameter van ongeveer zes à acht centimeter.

Serveer met een vleugje poedersuiker.



Bron: Lekker van bij ons

QUIZ

Simone Jansen

Als vrolijke noot kan u hieronder een aantal quizvragen terugvinden. De antwoorden zijn terug te vinden achteraan in de krant. Veel denkplezier 😊

1. In welk jaar werd de Seniorenraad van Zoersel opgestart?
2. Welke 5 familienamen komen in Vlaanderen het meest voor? Graag in de juiste volgorde.
3. Welke zijn de 5 meest voorkomende meisjesnamen in Vlaanderen over alle leeftijden heen, bij alle nog levende meisjes/vrouwen?
4. Welke zijn de 5 meest voorkomende jongensnamen in Vlaanderen over alle leeftijden heen, bij alle nog levende jongens/mannen?
5. Welk woord werd in 2004 door Radio 1 verkozen tot het mooiste woord in Vlaanderen?
6. Hoe is een forel in het Frans: un forel of une forelle of ...
7. In welk jaar werd John Kennedy vermoord?
8. Hoe heet in Parijs het Museum voor Moderne Kunst met een wirwar van buizen en pijpen in verschillende kleuren?
9. Wat is de voornaam van voetballer Lukaku?
10. Waarom vertrok de 'Tour de France' dit jaar vanuit Brussel?

Gevallen

Ik ben voor je gevallen,

gevallen op straat,

Ik zag je mooie ogen maar de stoeprand te laat...

OPGELET: VALSE BRIEVEN DIE VRAGEN OM 'VERGRIJZINGSPREMIE'

Gerald Bieseemans

Het Agentschap Zorg en Gezondheid signaleert dat er valse brieven in omloop zijn die vragen om een 'vergrijzingspremie' te betalen voor de Vlaamse sociale bescherming. Dit is fraude, niet betalen!



Een keer per jaar krijg je van de zorgkas van je eigen ziekenfonds de vraag om een zorgpremie te betalen. De fraudeurs proberen op basis daarvan verwarring te zaaien. De echte brief bevat enkel het logo van je eigen mutualiteit en vraagt je om 52 euro te storten (of 26 euro voor mensen met een verhoogde tegemoetkoming). Het gaat dus niet om 104 euro zoals op de valse brief vermeld staat. Bij twijfel contacteer je best je eigen mutualiteit.

Voorbeeld van dergelijke valse brief vind je hier:



Uw vergrijzingspremie voor de Vlaamse sociale bescherming 2019

Geachte,

U bent aangesloten bij een Vlaamse Mutualiteitskas, die de Vlaamse sociale bescherming in praktijk brengt, Zo verbeteren we het welzijn van de oudere mensen met een zorgbehoefte. Wie een heel klein pensioen heeft en geen eigen huis heeft, kan beroep doen op het vergrijzingsbudget. Met-uw solidaire vergrijzingspremie van 104 euro (52 euro voor mensen met een verhoogde tegemoetkoming verbetert u de levenskwaliteit van meer dan 255.000 zorgbehoevenden in Vlaanderen. Inwoners van Brussel kunnen vrijwillig aansluiten. Deze premie is niet elk jaar terugkerend, maar wordt gestemd in het Vlaams parlement volgens nieuw KB15 art2 §3 op 28-02 van het betreffend jaar.

De Vlaamse Mutualiteits-kas verwacht de betaling van uw vergrijzingspremie van 104 euro voor 31 mei 2019. Gebruik hiervoor de juiste gestructureerde mededeling van het bijgevoegde stortingsbulletin.

Met vriendelijke groeten,

Lies Van Marcke Directeur van de Overkoepelende Vlaamse Mutualiteitskas.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen op volgend nummer , tel 051.31.64.83 Enkel via de kantooruren van 9u tem 12u en 13u30 tem 17u

Meer informatie

Meer weten over de (échte) Vlaamse Sociale Bescherming?

Surf dan naar www.vlaamsesocialebescherming.be. of <https://www.safeonweb.be>

Jef Van der Linden

Onlangs lanceerde het Crisiscentrum van het Ministerie van Binnenlandse Zaken **mijnnoodplan.be**, een site waarop je een noodplan op maat kunt maken voor als er een gaslek, brand of aanlag zou zijn. Hoe dat precies zit, dat lees je nog even hier!

Maak kennis met mijnnoodplan.be

Als het brandt bij de burens, weten je kinderen dan wat ze moeten doen als ze alleen thuis zijn? Kennen ze het nummer van de huisarts? En weten ze hoe ze de hulpdiensten moeten verwittigen? Weet jij wat je moet doen als er bijvoorbeeld een gaslek is? Op mijnnoodplan.be maak je, aan de hand van zeven vragen, een plan waar jij en je gezinsleden op kunnen terugvallen als het nodig is. Je vult onder andere in waar de water- en de gasaansluitingen zijn, langs welke wegen je kunt vluchten bij brand en de telefoonnummers van je huisarts en andere diensten.

Op basis van die info stelt de website een gepersonaliseerd noodplan op dat je kunt downloaden op alle smartphones van het gezin en printen om het bijvoorbeeld op de ijskast te hangen.

Zo weet iedereen perfect wat te doen tijdens een crisissituatie. Best overloop je het plan met alle gezinsleden en boots je eens een crisissituatie na. Alleen zo win je tijd tijdens onverwachte situaties.

Daarom is het zo belangrijk.

Bart Raeymaekers, directeur-generaal van het Crisiscentrum: *"Vandaag de dag doet de overheid er alles aan om crisissituaties aan te pakken en te vermijden. Elke gemeente heeft bijvoorbeeld een rampenplan, en er worden draaiboeken geschreven voor noodsituaties op festivals. Maar de tijd waarin we allemaal naar de overheid kijken, is voorbij. De eerste die instaat voor je veiligheid, ben jijzelf. Daarom is het belangrijk om zo goed mogelijk voorbereid te zijn op alle mogelijke crisissituaties, op bijvoorbeeld een overstroming of gaslek. Zo beperk je de impact op je gezin en ontlast je ook de hulpdiensten. Want zelfredzame mensen doen minder snel een beroep op de brandweer of de ziekenwagen?"*

Al geregistreerd bij BE-alert?

Wist je dat BE-Alert, het alarmeringssysteem van de overheid, je kan verwittigen wanneer het bijvoorbeeld brandt bij jou in de straat? 'Sluit de ramen en deuren' verschijnt dan op het scherm van je mobiele telefoon, of weerklinkt in een gesproken boodschap. Zo weet je niet alleen dat er iets ernstigs aan de hand is, maar ook wat je moet doen om jezelf in veiligheid te brengen. Niet elke gemeente past BE-Alert toe, maar zelfs dan is het nuttig om je te registreren op de website www.be-alert.be. Want bij grote rampen die een hele provincie of het hele land aangaan, verstuurt de gouverneur of de bevoegde minister een bericht dat alle gebruikers alarmeert.

Ook handig: een noodpakket

Door een noodpakket samen te stellen, ben je voorbereid om snel te evacueren of enkele uren zonder stroom te overbruggen.

Dit heb je nodig:

- een basisapotheek: verband, pleisters, kompressen, schaar, pincet, veiligheidsspelden, pijnstillers, ontsmettingsmiddel...
- flesjes water
- een zaklamp
- een radio op batterijen, zodat je tijdens een stroompanne het nieuws kan volgen
- een gsm-oplader
- een aansteker of lucifers
- een multifunctioneel zakmes
- een checklist voor evacuatie: toilettas, identiteitskaart, spelletjes, ..

Ook onderweg op alles voorzien

Hevige sneeuwval, eindeloze file... ook op de weg kun je in een noodsituatie terecht komen.

Ook dan kan een noodpakket nuttig zijn:

- flesjes water en eten dat niet slecht wordt, zoals graanrepen
- EHBO-koffer
- een stevige schaar, om de veiligheidsgordel door te knippen als dat nodig is
- een zaklamp
- startkabels
- wegenkaarten
- aanrijdingsformulieren
- fluo-hesjes voor elke passagier
- een gevarendriehoek

Nummers voor op je koelkast:

-	Brandweer en ambulances:	112
-	Politie	100
-	Antigif centrum :	070 245 245
-	Brandwondencentrale :	02 268 6200
-	Huisarts :	(zelf in te vullen)

EVEN NADENKEN

Jef Van der Linden

PINTJES OP DE FIETS, GOED IDEE?

Totaal buiten proporties. Dat vindt een Gentenaar van de 600 euro boete die hij onlangs kreeg nadat hij op de fiets betrapt werd wegens dronken rijgedrag.

Hij legde een positieve ademtest af en had 0,99 promille in het bloed, goed voor een equivalent van 6 tot 7 gewone pintjes. Nochtans had betrokkene een PV ontvangen met de mededeling dat de boete minimum 200 euro ging zijn. Het PV vermeldde ook dat hij een normale gang en spraak had, niet beschonken overkwam, geen drugs had genomen en vriendelijk was.

Groot was dan ook zijn verbazing toen de Gentenaar een brief kreeg waarin hem vriendelijk wordt gevraagd om 600 euro te betalen. Hij nam contact op met zijn advocaat, die hem wist te vertellen dat ze dit nog nooit hadden meegemaakt en dat het bedrag van de boete buitenproportioneel streng is, maar dat hij toch best gewoon betaalde omdat anders de boete waarschijnlijk nog zou oplopen.

Bij de politie van Gent bevestigen ze dat autobestuurders en fietsers dezelfde boetes riskeren als ze dronken achter het stuur kruipen. In dit geval ligt de boete voor een onmiddellijke inning op 420 euro, maar de procureur des Konings heeft de mogelijkheid om een minnelijke schikking voor te stellen tot 600 euro. Wat hij om een onbekende reden dus ook deed.

Wij hadden met onze fietsers vorig jaar een dame die tijdens het dagfietsen gevallen was. Tijdens haar opname werd aan haar gevraagd of ze alcohol had gebruikt.... Gelukkig was dit niet het geval.

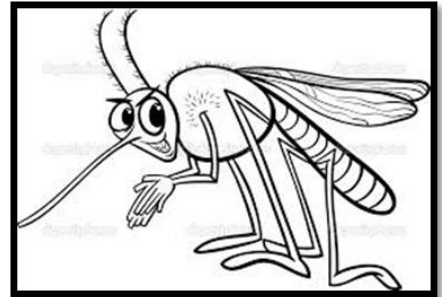
Indien dit wel het geval zou zijn, bestaat het risico dat uw verzekering niet zal tussenkomen. Een verwittigd mens is er twee waard!

DAAR ZIJN ZE WEER

Gerald Biesemans

Waarom wordt u altijd gebeten door muggen en anderen niet ?

Iedereen stelt zich wel eens de vraag waarom hij meer of juist veel minder muggenbeten krijgt dan een persoon die de nacht in dezelfde ruimte doorbracht. Uit onderzoek blijkt dat onze lichaamsgeur bepaalt of we aantrekkelijk zijn voor muggen of niet. Bovendien heeft recent onderzoek uitgewezen dat onze aantrekkingskracht voor muggen zelfs erfelijk is.



Aantrekking zit in de genen

In een recente studie werden achttien paar ééneiige tweelingen en negentien paar twee-eiige tweelingen onderzocht. De London School of Hygiene and Tropical Medicine (LSHTM) liet muggen los in een Y-vormige tube die zich in twee opsplijste. Zo kon de aantrekkingskracht tot de verschillende lichaamsgeuren van de handen van de deelnemers onderzocht worden. Uit het onderzoek bleek dat identieke tweelingen, die dus dezelfde genen hebben, evenveel muggen aantrokken, terwijl twee-eiige tweelingen, met verschillende genen, geen gelijkenis vertoonden in hun aantal muggenbeten.

De onderzoekers menen dat dat resultaat belangrijke informatie vrijgeeft over de evolutie van de relatie van mensen met muggen, en dat het deuren kan openen naar nieuwe manieren om muggenbeten te vermijden en – belangrijk – de verspreiding van ziektes als malaria en knokkelkoorts tegen te gaan.

Pil tegen muggen

De auteur van de studie, dokter James Logan, docent in de medische entomologie (dit is de tak van de zoölogie of dierkunde die zich bezighoudt met de studie van insecten) aan de LSHTM, zegt: "Door het genetische mechanisme achter de aantrekkingskracht van stekende insecten zoals muggen te onderzoeken, kunnen we manieren vinden om die kennis te gebruiken om ons beter te beschermen tegen beten en de ziektes die daardoor verspreid worden. In de toekomst kunnen we dan misschien zelfs gewoon een pil slikken om ons lichaam natuurlijke stoffen tegen insecten te laten produceren en om uiteindelijk zelfs sprays en skin lotions te kunnen vervangen."

<http://www.knack.be/nieuws/wetenschap/mysterie-van-de-dag/groupement-normal-579569.html><http://www.knack.be/nieuws/wetenschap/mysteries-van-de-dag/article-normal-583855.html>

WIST JE DIT AL?

Jef Van der Linden

Waarom is de aarde niet naar een Romeinse god genoemd?

Venus, Mars en Pluto: zonder uitzondering dragen alle onze omringende planeten de naam van een Romeinse god. Alleen onze eigen planeet heet simpelweg... aarde. De verklaring is al even eenvoudig: zelf beschouwden de Romeinen onze eigen aarde niet als een planeet, maar gewoon als een bodem. Planeten, dat waren die fonkelende sterren hoog in de lucht met haast goddelijke proporties, die dus een even goddelijke naam verdienden. De aarde moest het stellen met het Latijnse woord 'Terra', wat 'grond' of 'bodem' betekent.

Wat is het verschil tussen een orkaan, cycloon of tyfoon

GEEN. De benaming is afhankelijk van het gebied waar ze ontstaan. Sowieso vormen ze zich altijd boven tropische oceanen waarbij het warme water als brandstof dient. Ze beginnen als een onweerswolk, die door de wind ook nog eens gaat draaien. Intussen blijft de wolk zich vullen met water uit de oceaan tot ze uitgegroeid is tot een verwoestend monster, met het welbekend 'oog' in het midden. In de VS en de Caraïbische gebieden wordt zo'n monster 'orkaan' genoemd, terwijl ze boven de Stille en Indische Oceaan respectievelijk de naam 'tyfoon' en 'cycloon' meekregen. Die laatste wordt ook vaak als algemene benaming gebruikt. De kracht ervan wordt uitgedrukt in de schaal van Saffir-Simpson: vanaf 118 km/u is er sprake van een orkaan/tyfoon/cycloon. Die verwoestende wind kan oplopen tot 250 km/u.

Help mijn smartphone kan niet zwemmen!

Plons! Daar verdwijnt hij in een plas, zwembad of andere waterpartij. Wat nu? Wat doen we? De belangrijkste vraag is eerst: hoe lang is hij onder water geweest, en hoe diep? Wanneer het gewoon om grote spatten gaat en u hebt een relatief moderne smartphone, dan hebt u geluk gehad: de meeste zijn spatwaterdicht, als ze niet te lang en te diep kopje-onder zijn gegaan. Maar ook bij een niet-waterdichte smartphone hoeft een plons niet het einde te betekenen. Zet om te beginnen uw smartphone meteen uit en verwijder als dat mogelijk is de batterij en sim- en geheugenkaarten! Schud even met uw toestel zodat alle water eruit druipt en droog het af met een keukenhanddoek. Daarna komt het trucje met de rijst: vul een kom met droge ongekookte rijst en dompel je smartphone en alle andere componenten daarin onder. De rijst zal alle vocht in het toestel traag absorberen. Laat het zo twee, misschien wel drie dagen staan. Vervang eventueel zelfs de rijst als die te vochtig aanvoelt. Pas wanneer alles helemaal droog is mag u het toestel weer aanzetten. Het blijft een gok en sommige toestellen gaan, niet lang na een geslaagde rijstoperatie, het toch nog opgeven, maar we kunnen uit de ervaringen melden dat het in principe kan werken. Wat u in geen geval mag doen is hem proberen te drogen met een haardroger: de warmte kan interne componenten doen smelten en de luchtverplaatsing blaast het opgelopen vocht vaak nog dieper in het toestel. Preventie? Enkel goed opletten, hoesjes helpen niet. Succes!

SNEL EEN BEROERTE HERKENNEN KAN LEVENS REDDEN

Gerald Bieseemans

Bron: https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=6329

Laatst bijgewerkt in oktober 2018

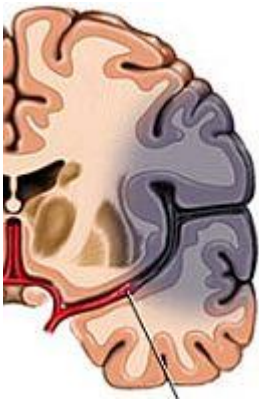
- De **FAST** test (**F**ace, **A**rm, **S**peech en **T**ime) kan hierbij levens redden.

Beroertes komen vaak voor, maar toch herkennen veel mensen de symptomen niet. Er bestaat nochtans een eenvoudige en snelle manier om dit te ontdekken. Een snelle behandeling heeft gunstige gevolgen voor het slachtoffer: zijn overlevingskansen stijgen en de kans op restletsels neemt af.

Tanja wordt 's morgens wakker met verschrikkelijke hoofdpijn. Tijdens het ontbijt merkt haar man dat ze zich wat anders gedraagt. Ze spreekt moeilijk en kan haar kopje koffie met moeite vasthouden. Wanneer ze haar tanden poetst, ziet ze dat één mondhoek wat naar beneden hangt.

Tanja heeft een beroerte. Wist jij het?

Een beroerte, ook herseninfarct of CVA (cerebrovasculair accident) genoemd, is een hersenaandoening waarbij de bloedtoevoer naar een deel van de hersenen plotseling wegvalt. Dit kan door een klontertje dat het bloedvat verstopt (*trombose*) of door een bloedvat dat scheurt (*hersenvloeding*). De symptomen zijn afhankelijk van de plaats en de grootte van het getroffen hersendeel.



Trombose (links): hier sluit een klont het bloedvat af waardoor een deel van de hersenen geen bloed meer krijgt. Het bloedvat kan ook verstopt zijn door vet en kalk.



Hersenvloeding (rechts): hier is er een bloeding in het bloedvat waardoor een deel van de hersenen geen bloed meer krijgt.

Volgende symptomen kunnen voorkomen, maar daarom niet allemaal:

- bewustzijnsveranderingen of bewusteloosheid, verwardheid, afwezigheid
- slaperigheid, opwinding, onrust
- duizeligheid, dronken gevoel
- rare manier van lopen
- hoofdpijn, braakneigingen
- scheve mond, vaak in combinatie met moeilijk spreken en slikken
- gevoelsstoornissen, spierzwakte of verlammingen aan één kant van het aangezicht of lichaam

Wanneer je een beroerte vermoedt, **voer dan zo snel mogelijk de FAST test** uit. Als het slachtoffer één of meerdere opdrachten van deze test niet goed kan uitvoeren, heeft hij waarschijnlijk een beroerte. **Bel onmiddellijk de hulpdiensten via het noodnummer 112.** Laat het slachtoffer rusten en geen inspanningen meer doen. Installeer het slachtoffer in een comfortabele houding en ondersteun het slachtoffer aan de verlamde zijde. Blijf rustig praten, maar houd er rekening mee dat het slachtoffer soms heel moeilijk of onmogelijk kan praten.

De **FAST** test (**F**ace, **A**rm, **S**peech en **T**ime)

Face of gelaat

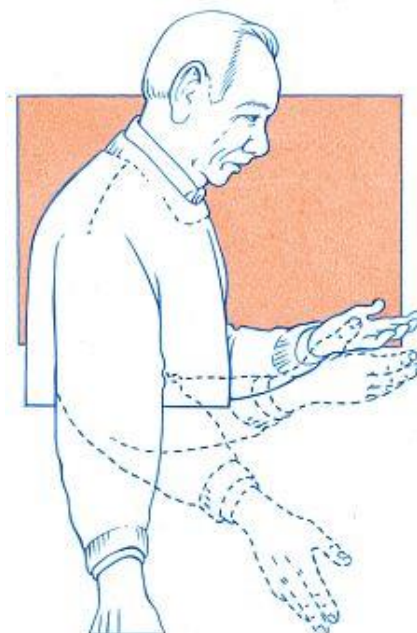
Kijk of de mond van het slachtoffer scheef naar beneden staat en of er een mondhoek naar beneden hangt. Vraag aan het slachtoffer om te lachen of om zijn tanden te laten zien.



© Rode Kruis-Vlaanderen/Diane Bruyninckx, Scientific Illustrations

Arm

Kijk of een arm of been verlamd is. Vraag aan het slachtoffer om de ogen dicht te houden en beide armen voor zich uit te strekken met de handpalmen naar boven. Observeer goed. Bijv. blijft de rechterarm hangen of beweegt deze arm slechts even en zakt hij dan weer naar beneden?



© Rode Kruis-Vlaanderen/Diane Bruyninckx, Scientific Illustrations

Spraak

Ga na of het slachtoffer moeite heeft met spreken. Laat desnoods een zin herhalen of stel vragen.



© Rode Kruis-Vlaanderen/Diane Bruyninckx, Scientific Illustrations

Tijd

Probeer te weten te komen hoe lang deze klachten al duren. De snelheid waarmee een slachtoffer door gespecialiseerde hulp behandeld wordt, is bepalend om blijvende hersenschade te voorkomen of te beperken. Als medische behandeling binnen de 3 uur start, is de kans op herstel merkkelijk groter.



© Rode Kruis-Vlaanderen/Diane Bruyninckx, Scientific Illustrations

Meer weten over deze (en andere) eerste hulp? Dat kan: het Rode Kruis-Vlaanderen biedt gratis een eerste hulp cursus aan. Je vindt er allicht een bij jou in de buurt, zoals de lokale afdeling van Zoersel op de Bethaniënlei 108, Vorming@zoersel.rodekruis.be.



2 TOT 8 PROCENT VAN DE BEVOLKING HOORT EEN MYSTERIEUZE BROM

Gerald Biesemans

2 tot 8 procent van de wereldbevolking zou regelmatig een mysterieuze bromtoon horen. Amerikanen noemen het “the Hum”. De brom zou wereldwijd vastgesteld worden, vooral in stedelijke gebieden. Voorlopig zijn de meeste verklaringen pseudowetenschappelijk. Audiologen erkennen wel de klacht bij patiënten.

Bron: Jos Vandervelden in

<https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2019/03/13/2-tot-8-van-de-bevolking-hoort-de-mysterieuze-brom/>

De brom wordt omschreven als een constant geluid van lage frequentie dat maar door een beperkt deel van de bevolking wordt opgevangen. De Amerikaanse onderzoeker David Deming deed in 2004 het eerste formele onderzoek naar het fenomeen. Audioloog Bart Vinck van de UGent erkent de uitgangspunten van het fenomeen. “Sommige mensen kunnen heel lage frequenties oppikken”, vertelt hij in ‘De wereld vandaag’ op Radio 1. “Ik heb in mijn loopbaan al veel patiënten opgevangen met zulke klachten. Tussen 2 en 8 % van de bevolking is gevoeliger voor geluid. Het kan zich voordoen in de lage, maar ook in de hoge frequenties. Dit heet hyperacusis, zeg maar overgevoeligheid voor geluid. Het idee van de brom is al sinds de jaren 80 bekend. Het is een syndroom dat voor het eerst gediagnosticeerd werd door een Portugese natuurkundige als een akoestische aandoening.”

Tot op afstanden van 50 kilometer

“Ons gehoor heeft een beperking, zeker in vergelijking met veel andere diersoorten. Denk vooral aan honden. Wij horen niet alle frequenties. Het grootste deel van de mensen hoort niet de infrasone frequenties die zich tussen 0 en 20 hertz bevinden. Het zijn lage frequentiegebieden waarvoor het menselijk gehoor niet voldoende is ontwikkeld. In dit spectrum zitten veel geluiden van natuurlijke aard. Een bekend voorbeeld is een storm. Die produceert geluiden die dieren al op voorhand horen aankomen. Dat geldt ook voor aardbevingen en tsunami's.”



“Het gaat niet alleen om een natuurlijk fenomeen, maar ook om geluiden die van menselijke oorsprong zijn en zich via de lucht voortplanten. Bekende voorbeelden zijn motoren van vrachtoertuigen of vliegtuigen en windmolens. Ze produceren lage frequenties die tot op afstanden van 50 kilometer opgepikt kunnen worden. De oorzaak kan natuurlijk ook binnenshuis liggen, bijvoorbeeld bij een ventilatiesysteem of een centrale verwarming.”

Vele verklaringen van de brom lijken het domein te zijn van samenzweringstheoretici. Zo wordt de oorzaak door sommigen bij de elektromagnetische energie van de aarde gezocht. Aannemelijker lijkt het om te gaan kijken naar de permanente industriële bedrijvigheid in stedelijke gebieden. Audioloog Bart Vinck gelooft in meerdere verklaringen. “Een van de best beargumenteerde onderzoeken komt van Franse wetenschappers. Bepaalde tektonische aardverschuivingen zouden de befaamde brom produceren. Vooral in gebieden met veel seismische activiteit kan het een verklaring zijn.”

Geen paniek

Bart Vinck neemt klachten van patiënten in ieder geval ernstig. “Invloed van lage frequenties op het lichaam zijn schadelijker dan hoge tonen. Ze hebben invloed op borst, armen en benen. Het kan leiden tot darmproblemen, slaapstoornissen, hartklachten of hoofdpijn. Belangrijk is te weten dat mensen die de frequenties opvangen zich gaan enerveren en het geluid nog meer gaan waarnemen. Op dat moment is het belangrijk deze mensen duidelijk te maken dat ze zich niet te veel zorgen moeten maken. Vooral paniek creëren rond de brom die je denkt te horen is absoluut uit den boze.”



TIJD VOOR SUDOKU !?

Jef Van der Linden

Sudoku

Om een sudoku op te lossen volstaat het logisch te redeneren. Gokken is niet de juiste methode. Vul het raster zo in dat elke rij, elke kolom en elk blok van 3x3 vakjes alle cijfers van 1 tot en met 9 bevatten.

BEGINNERS

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

GEVORDERDEN

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

EXPERTS

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



UITSLAG VAN DIT DENKWERK ACHTERAAN
TERUG TE VINDEN

Herfst is de tijd van vermoeden, niet van weten.



Herfst is de tijd van vermoeden, niet van weten.
Van tasten, niet van grijpen. Van eerst met mijn duim
het waas wegvagen van een purperen pruim
en van voelen en van dan pas eten.

Herfst is rustig doende, niet als zomer doende was,
met dat druk ondernemen, proclameren en oprichten
en met uitbreiden en met weer iets anders stichten.

Herfst vertraagt een ogenblik de pas.
Een krekel zit nog vol te houden in het gras.
En op de grintweg snort een laatste bij.

Wat vorig jaar nog komen moest, is nu voorbij.
Maar de geest is vrij.
Om te berekenen en te weerleggen en te ijken.
En om te rangschikken en te bevragen, te beschouwen en te kijken.

Herman De Coninck, vrij naar Edna St. Vincent Millay.

(Herman De Coninck vertaalde een 25-tal gedichten van de Amerikaanse dichteres Edna St. Vincent Millay (1892 – 1950) in de bundel 'Ter ere van de goedertieren maan' die in 1979 uitgegeven werd).

ANTWOORDEN

Antwoorden quiz:

1. 1993 (25 maart)
2. In juiste volgorde : Peeters, Janssens, Maes, Jacobs, Willems.
3. Maria, Marie, Rita, Ann, Martine.
4. Marc, Jan, Luc, Patrick, Dirk.
5. Goesting
6. Une truite!
7. 1963 (22 november)
8. Centre Pompidou (ook Centre Beaubourg)
9. Romelu
10. Eddy Merckx won 50 jaar geleden zijn eerste Tour de France

Antwoorden Sudoku:

Sudoku Beginners

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

Gevorderden

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

Experts

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

**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 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