

Januari 2020

SENIORENKRANT ZOERSEL



VERSCHIJNT DRIEMAAL PER JAAR
IN JANUARI, MEI EN SEPTEMBER

JAARGANG 26 – nr. 1

Januari – februari – maart – april 2020

(Volgende editie verschijnt mei 2020)

INHOUD VAN DIT NUMMER

Rubrieken:

- Planning activiteiten Seniorenraad – pag. 1
- Woordje van de voorzitter – pag. 2
- Wandelen – pag. 6 en 7
- Bowling – pag. 6
- Fietsen – pag. 8
- Omaatje – pag. 17

Vooruitzichten:

- Uitnodiging 31 januari – ‘Nieuwjaarsreceptie + verkiezing’ – pag. 3 en 4
- Uitnodiging 27 maart – ‘Iedereen digitaal met digidak’ – pag. 5
- Driedaagse minitrip – pag. 12, 13 en 14
- Driedaagse fietstocht – pag. 15 en 16

Thema's:

~ Nuttige info

- Eerste hulp bij verslikking – pag. 21 en 22
- Brilglazen die blauw licht tegenhouden – pag. 23, 24 en 25
- Reflecteer in het verkeer – pag. 26 en 27
- Het winterklaar maken van uw e-bike – pag. 28 en 29
- Wereldzaadbank – pag. 30, 31, 32 en 33

~ Weetjes

- Reisverslag afgelopen fietsvakantie – pag. 9, 10 en 11
- Schepen voor Senioren mee op pad – pag. 15 en 16
- Kerstboom en Kerstman ? – pag. 30, 31 en 32
- Kent u hem/haar nog, uw engelbewaarder... – pag. 33, 34 en 35
- Fragment uit het boek ‘t Is ni miër lek a't gewest is.’ – pag. 36, 37 en 38

~ Ontspanning

- Quiz – pag. 19
- Sudoku – pag. 20
- Antwoorden – pag. 39

~ Gedicht

- Eerste sneeuw – geschreven en gezongen door Jan De Wilde - pag. 40

DE REDACTIERAAD

Gerald Biesemans
Simone Jansen
Malou Schelfthout

Els Schoepen
Jef Van der Linden
Robert Vancampo

GRAFISCHE VORMGEVING

Tineke Weverbergh

CONTACT DIENST VRIJE TIJD/SENIOREN

T 03 2980 904

PLANNING ACTIVITEITEN SENIORENRAAD

door Malou Schelfhout

Hierna volgen de geplande activiteiten voor 2020:

Datum	Activiteit
Vrijdag 31 januari	Nieuwjaarsreceptie en verkiezing
Vrijdag 7 februari	Concert Jo Lemaire in de Kapel
Woensdag 19 februari	Veilig op de fiets
Vrijdag 27 maart	Iedereen digitaal met Digidak
Dinsdag 28 t.e.m. 30 april	Driedaagse minitrip Oost-Friesland
Dinsdag 18 t.e.m. 20 augustus	Driedaagse fietstocht
Maandag 16 t.e.m. zaterdag 21 november	Seniorenweek 2020

JO LEMAIRE | CONCERT

Jo Lemaire brak in 1981 door met haar Europese en Nationale hit 'Je suis venue te dire que je m'en vais', en sindsdien is ze zowat de perfecte ambassadrice van het Franse chanson. Samen met ons maakt ze een muzikale rondreis door het Franstalige lied. Naast nummers van grote Franse chansonniers zoals Gilbert Bécaud en Serge Gainsbourg brengt ze een greep uit haar eigen 'gouden' repertoire zoals 'C'est mon bateau', 'Parfum de rêve', 'Stand Up', 'La Nuit te ressemble', 'La complainte de Sainte Catherine', 'Nathalie' van Gilbert Bécaud en nog veel meer van dat moois.

Vrijdag 7 februari om 20 uur, kaarten vvk € 19, kassa € 22.

de Kapel, Handelslei 167, een organisatie van cultuurdienst Zoersel.

VEILIG OP DE FIETS | VORMING

De verkeersregels voor fietsers en speedpedelecs zullen worden opgefrist op een interactieve wijze. Ook voor fietsers in groep zijn een aantal specifieke regels die we zeker en vast aan bod laten komen! Heb je bepaalde vragen over de verkeersregels voor fietsers of speedpedelecs, dan is onderstaand tijdstip daar het ideale moment voor. Spreker/lesgever: Ben Van Gils diensthoofd Dienst Verkeer, Lokale Politie Voorkempen.

Woensdag 19 februari om 19.30 uur, cafetaria KFC Sint-Martinus, Lotelinglaan 3.

Inschrijven vóór 12 februari via gemeente@zoersel.be of T 03 298 00 00.

Toegang gratis.

Een organisatie van WTC de Doortrapper i.s.m. gemeente & OCMW Zoersel.



WOORDJE VAN DE VOORZITTER

Els Schoepen

Voorzitter Seniorenraad Zoersel

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

Beste vrienden,

December en januari zijn de drukke maanden van het jaar. Rondom mij zie ik iedereen koortsig in de weer om cadeautjes te kopen en nog een laatste feestelijke outfit te zoeken.

De woonkamers worden versierd met slingers, kaarsen en een kerstboom met een kerststal. Vol ijver wordt in kookboeken gezocht naar een origineel menu.

Weet je, toen ikzelf jaren geleden een jong gezin had met twee kleine kinderen, vond ik het zo prettig om die kerstboom te versieren, pakjes te kopen en copieuze maaltijden te maken. Ik kon het eigenlijk niet verstaan dat mijn moeder, die toen 77 jaar was, er tegenop zag om de kerstversiering op te hangen. Dat was toch leuk en gezellig en niet zoveel werk?

Nu betrap ik mezelf erop dat ik er ook wat moeite mee heb om deze feestdagen aan te vatten. En ik heb nu zoveel meer begrip voor mijn moeder omdat ik mezelf in haar herken maar haar spijtig niet meer kan vastnemen en een knuffel geven.

Het leven is voor velen een sneltrein maar op onze leeftijd hebben we al eens een stationnetje nodig om even te bezinnen en uit te rusten. Na herwonnen moed, kunnen we niet bij de pakken blijven zitten. En gaat het echt niet, dan moeten we durven om hulp te vragen.

De taken wat verdelen en samen organiseren maakt het werk lichter. Beter dan te zeuren en te zuchten, moeten we er misschien wat vaker bij stilstaan hoe gemakkelijk mensen rondom je behulpzaam zijn.

We mogen niet vergeten dat familie en vrienden van zo'n groot belang zijn. En deze tijd van het jaar geeft een extra gelegenheid om samen te zijn, iemand op te zoeken, kaartjes te sturen met wensen. Gewoon laten voelen dat wij aan elkaar denken, dat we laten verstaan, "ik denk aan jou" en "jij bent voor mij belangrijk".

In naam van het bestuur en mijzelf stuur ik jullie hartelijke wensen voor het Nieuwe jaar. Laten we er samen een gezellige tijd van maken en elkaar ontmoeten met een vriendelijke groet.

Lieve groetjes,
Els Schoepen,

UITNODIGING

door Malou Schelfthout

Hierbij nodigen wij alle Zoerselse senioren uit op onze bijeenkomst van de Seniorenraad van vrijdag 31 januari 2020 om 14.00 uur.

Programma:

- Terugblik op de activiteiten van 2019
- Vooruitblik op 2020
- Kasverslag
- Verkiezingen nieuw bestuur Seniorenraad periode 1 april 2020 – 31 maart 2023
- Nieuwjaarsreceptie met een toast op het nieuwe jaar



Tijdens deze bijeenkomst vinden opnieuw de driejaarlijkse verkiezingen van de Seniorenraad van Zoersel plaats.

In geheime stemming en bij meerderheid van stemmen worden de volgende bestuursleden verkozen:

- een voorzitter
- een ondervoorzitter
- een penningmeester

(zie volgende pagina)

Vrije Toegang

GEEN VOORAFGAANDE INSCHRIJVING NODIG!

Wij verwachten u in de Kapel, Handelslei 167

VERKIEZINGEN – VRIJDAG 31 JANUARI 2020 – 14.00 uur

door Malou Schelfthout

Het bestuursmandaat vangt aan vanaf 1 april 2020.

Het mandaat van een bestuursfunctie duurt drie jaar. Na het verstrijken van die termijn is ieder bestuurslid herkiesbaar. Van elk bestuurslid wordt nadrukkelijk een regelmatige aanwezigheid op de vergaderingen verwacht.

Senioren die zich geroepen voelen om deel uit te maken van het bestuur van onze Seniorenraad gedurende de volgende 3 jaar kunnen hun kandidatuur stellen door onderstaand formulier in te vullen en te bezorgen op het secretariaat van de Seniorenraad, Handelslei 167, 2980 Zoersel en dit vóór maandag 20 januari 2020.

Voor meer info omtrent de beschrijving van de bestuursfunctie, contacteer Malou Schelfthout – senioren@zoersel.be of 03 2980 000.

✂.....✂

De heer/mevrouw _____

Adres _____

Wenst deel te nemen aan het bestuur van de Seniorenraad van Zoersel voor de periode 1 april 2020 – 31 maart 2023 en stelt zich kandidaat voor de functie van:

- ☐ voorzitter
- ☐ ondervoorzitter
- ☐ penningmeester

wenst mee te werken aan:

- ☐ werkgroep mobiliteit
- ☐ werkgroep communicatie (digitale infogids 60+)

✂.....✂

UITNODIGING

door Malou Schelfthout

Hierbij nodigen wij alle Zoerselse senioren uit op onze bijeenkomst van de Seniorenraad van vrijdag 27 maart 2020 om 14.00 uur.

Programma: Iedereen digitaal met Digidak

Digidak maakt je computerwegwijs.

Heb je nog nooit met een computer, tablet en of smartphone gewerkt en wil je het toch graag leren? Digidak kan je daarbij helpen.

Digidak is actief in 17 steden en gemeentes. Op een Digidak-locatie staan computers die iedereen gratis kan gebruiken. Zo kan je er op jouw tempo mee leren werken. Op regelmatige tijdstippen worden er vrije inloophmomenten georganiseerd waar vrijwillige begeleiders jou kunnen helpen met al je vragen. Je kan ook zelf je eigen toestel (laptop, smartphone, iPhone....) meebrengen. Er worden in kleine groepjes initiaties gegeven (werken met computer, tablet, smartphone, gericht zoeken op het internet, Facebook, Cloud, fotobewerking, ...). De lessen zijn gratis maar inschrijven is wel noodzakelijk.

Een Digidak-medewerker geeft meer uitleg over de cursussen en beantwoordt graag al uw vragen

Vrije Toegang

GEEN VOORAFGAANDE INSCHRIJVING NODIG!

Wij verwachten u in de Kapel, Handelslei 167

WANDELEN – 4 KM

Verantwoordelijken:

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

Lydia Hendrickx – tel. 03 383 32 23

Jacques Coppens – mobiel 0486 99 62 98



Verzamelpunt: Sint-Teunisplein - geen inschrijving vereist
Tijdens de schoolvakanties zijn kleinkinderen welkom.

Datum	Afstand	Vertrekuur
Maandag 20 januari	4 km	13.00 uur
Maandag 17 februari	4 km	13.00 uur
Maandag 16 maart	4 km	13.00 uur
Maandag 20 april	4 km	13.00 uur



Vergeet uw **fluohesje** niet !



Heeft u zelf zin om mee een wandeling uit te stippelen of te begeleiden?
Aarzel dan zeker niet om één van de wandelverantwoordelijken te contacteren.

BOWLING

Verantwoordelijke Jef De Bie – tel. 03 383 30 34



Wij bowlen om de veertien dagen in **'de Blue Ball'** op de **Bredabaan 863** te **Brasschaat**. Alle senioren zijn welkom, je hoeft geen kampioen te zijn. Wij komen samen om 14.00 uur en de banen worden verdeeld onder de aanwezigen. Het is geen wedstrijd, eerder een portie plezier, maar toch wordt er over heel het seizoen een kleine evaluatie bijgehouden. Ons seizoen start in september met een kaasdiner en eindigt in juni. Nieuwe bowlingliefhebbers contacteren best even Jef De Bie, we proberen carpoolafspraken te maken.

Dinsdag 7 en 21 januari

Dinsdag 4 en 18 februari

Dinsdag 3, 17 en 31 maart

Dinsdag 21 april

WANDELEN – LANGE AFSTANDEN

Verantwoordelijken:

Emile Cop – tel. 03 312 43 57

René Mertens – tel. 03 383 26 09

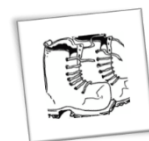


Verzamelpunt: Sint-Teunisplein - geen inschrijving vereist
Tijdens de schoolvakanties zijn kleinkinderen welkom.

Datum	Afstand	Vertrekuur	Begeleiding
Maandag 6 januari	12 km	13.00 uur	Emile
Maandag 13 januari	8 km	13.00 uur	Emile
Maandag 3 februari	12 km	13.00 uur	René
Maandag 10 februari	8 km	13.00 uur	René
Maandag 2 maart	12 km	13.00 uur	Emile
Maandag 9 maart	8 km	13.00 uur	Emile
Maandag 6 april	12 km	13.00 uur	René
Maandag 13 april	8 km	13.00 uur	René

Vergeet uw **fluohesje** niet!

U voorziet best ook een paar propere reserveschoenen.



***Heeft u zelf zin om mee een wandeling uit te stippelen of te begeleiden?
Aarzel dan zeker niet om één van de wandelverantwoordelijken te contacteren.***



FIETSEN

Verantwoordelijken:

Bob Roofthoof, Robert Vancampo – tel. 03 289 41 79



Verzamelpunt: Seniorenlokaal, Gestelsebaan 104
geen inschrijving vereist

Datum	Afstand	Vertrekuur
Woensdag 15 januari	25 km	13.00 uur
Woensdag 29 januari	30 km	13.00 uur
Woensdag 12 februari	25 km	13.00 uur
Woensdag 26 februari	30 km	13.00 uur
Woensdag 11 maart	25 km	13.00 uur
Woensdag 25 maart	30 km	13.00 uur
Woensdag 8 april	35 km	13.00 uur
Woensdag 22 april	45 km	13.00 uur
Woensdag 29 april	65 km	09.30 uur



Vergeet uw **fluohesje** niet !



!!! 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.



VIER DAGEN FIETSEN EN GENIETEN IN DE VELUWE

Reisverslag door Agnes Van Gulck en Ludo Willems



Dinsdagmorgen 20 augustus, zetten 34 senioren hun fietsen op het autorek en hun valiezen in de auto. In alle vroegte vertrekken ze richting Utrecht/Amersfoort naar Nijkerk.

Tussen 10 en 11 uur hebben we in hotel 'Ampt Van Nijkerk' (Golden Tulip) afgesproken in de bar.

Thee of koffie wordt aangeboden door de Seniorenraad.

Zoals we het van onze senioren gewoon zijn is iedereen keurig op tijd, met uitzondering van één koppel. Ze hebben een GPS probleem.

Om 11 uur vertrekken we: een imposante rij gele hesjes. En we vallen op! Temperatuur 20°, killig, veel tegenwind.

Onze eerste trip, een bescheiden 12 km, langs het Nijkerknauw eindigt in Spakenburg, waar we na een vluchtige verkenning van het schattig havendorpje op het terras van brasserie Krâplâp neerstrijken.



Een 'Krâplâp' is een onderdeel van sommige Nederlandse klederdrachten, een rechthoekige lap stof die de schouders, rug en borst bedekt. Tijdens de lunch valt het enige spatje regen van de vier dagen.

Daar komt het koppel aan met de wagen met een GPS-probleem. Ze zijn ontsnapt aan de sterke tegenwind op de dijk.

's Namiddags nemen wij de veerboot om naar de polders te fietsen.

Na een rit van 46 km in de polders kunnen we ons in het hotel installeren. We krijgen een mooie vergaderzaal ter beschikking om onze fietsen veilig te stallen. Er wordt ons een maaltijd voorgeschoteld die meer dan in orde is. Moe maar voldaan zoeken we ons bed op.



Woensdag 21 augustus springen we vroeg uit de veren. Er wacht ons een lange rit van 70 km door het westen van de Veluwe.

Het weer is schitterend, elke dag enkele graden erbij. We rijden constant door een schilderij van Monet. Het landschap vandaag is heel afwisselend, eerst de bossen, dan de paarse heide in volle

bloei en dan de duinen, een weidse zandvlakte, huiveringwekkend mooi soms. In één woord: schitterend!

Op de terugweg staat ons een verrassing te wachten: door werken op de dijk is er een omleiding van 6 km. Dat kan de goede sfeer niet breken.

In het hotel genieten wij opnieuw van een geslaagd menu.

Donderdag, 22 augustus, na het ontbijt, wordt de groepsfoto genomen en rijden we naar Flevoland (68 km). Het is al warm van 's morgens.

Flevoland is een provincie in het midden van Nederland. Het is de jongste en qua oppervlakte de kleinste van de twaalf provincies en het bestaat uit de Noordoostpolder en de Flevopolder, beide ontstaan door drooglegging van delen van de voormalige Zuiderzee.

De provincie Flevoland kenmerkt zich door veel open ruimte en een strakke indeling. De provincie ligt gemiddeld 5 meter onder de zeespiegel.

Het is zalig fietsen op goede fietswegen.





Ondanks de brede fietspaden maakt er toch iemand een uitschuiver in een bocht met een flink bloedende wonde boven het rechteroog, schaafwonden aan de knie en een kapotte broek tot gevolg. Erg geschrokken ook. Maar er is genoeg verpleegkundig potentieel in de groep om de geleden schade voorlopig te herstellen.

's Avonds zorgen drie draadjes, vakkundig door de huisdokter aangebracht, dat de esthetiek verzekerd blijft. Het einde van deze tocht betekent ook het einde van de 3-daagse voor 7 deelnemers die huiswaarts keren. De rest van de groep wacht nog een culinair diner. Het is meteen ook ons laatste avondmaal.

Vrijdag 23 augustus: ontbijten, afrekenen, inpakken en uitchecken. We vertrekken met de fietsen op de wagen naar Nunspeet (33 km).

Nog GPS problemen, maar dit was al ingecalculeerd en wij vertrekken stipt voor een route van 57 km door het oosten van de Veluwe.

We sluiten onze 4-daagse af met nog enkele grandioze landschappen, bloeiende heide en bossen.

Rond 17 uur vertrekt iedereen met een warm hart huiswaarts. Het heeft deugd gedaan.

Totaal 247 km aan gemiddeld 16 km/uur.

We kijken al uit naar augustus 2020 en we wachten vol ongeduld om al fietsend een andere streek te ontdekken.



EEN 3-DAAGSE MINITRIP NAAR OOST-FRIESLAND (DUITSLAND)

VAN DINSDAG 28 TOT EN MET DONDERDAG 30 APRIL 2020



Greetsiel

Oost-Friesland is een streek in het uiterste noordwesten van de Duitse deelstaat Nedersaksen, grenzend aan de Waddenzee in het noorden en aan de Nederlandse provincie Groningen in het westen. De Waddenzee en de eilanden zijn opgenomen in de Unescolijst van Werelderfgoed. Het landschap van Oost-Friesland heeft zijn unieke karakter kunnen behouden. Het weidse land achter de dijk nodigt uit tot ontspannen en het Noordzeeklimaat zorgt in ieder jaargetijde voor een gezondheidskuur. Kleine vissersplaatsen en maritieme steden rijgen zich langs de Nedersaksische Noordzeekust aaneen als bonte parels aan een ketting. Terpdorpen (terp = kunstmatige heuvel) en zijlplaatsen (zijl = een soort sluis) met hun musea, theehuizen, oude burchten en kastelen bieden een cultureel palet dat de Friese cultuur en tradities levendig houdt.

Dag 1: We vertrekken vanop de parking achter de kerk Sint-Antonius-Abt te Sint-Antonius. Via de Nederlandse autowegen rijden we naar het Duitse Oost-Friesland. Middagmaal onderweg. Aankomst in Papenburg, de thuishaven van de cruiseschepen. Tijdens een rondleiding in het bezoekerscentrum van de **Meyer Werft** ervaart u van dichtbij, hoe de mooiste en meest luxueuze oceaanschepen van de wereld worden gebouwd. (De werf is ook toegankelijk voor minder mobiele reizigers.) Nadien verder naar ons hotel in Kurort Bad Zwischenahn. Avondmaal en overnachting.



Dag 2: Na het ontbijtbuffet vertrek naar Emden, de meeste westelijke Duitse havenstad. Hier zien we de Eemskering of 'Emssperrwerk', een stuwdam in de rivier de Eems. Nadien verder richting Greetsiel, een pittoresk havenplaatsje met een schilderachtig dorpszicht aan de Leybocht in het westen van Oost-Friesland. Het is

tevens de meest toeristische plaats in de Krummhörn. Begeleide wandeling en vrije tijd.

Na het middagmaal rijden we via een toeristische route naar het Moormuseum in



Moordorf. Het museum bestaat uit stijlvolle gebouwde lemen huizen van de Ostfriesse veenkolonie. Verder naar het hotel in Bad Zwischenahn. Gelegenheid tot wandeling naar het Zwischenahner meer. Avondmaal en overnachting.

Dag 3: Ontbijtbuffet.

Vandaag bezoeken we de historische

Hanzestad **Bremen**. We maken een wandeling langs het 17de eeuwse 'Rathaus', één van de mooiste van Duitsland. We zien het 10m hoge Roland standbeeld dat samen met het 'Rathaus' tot het Unesco Werelderfgoed behoort. Verder naar de St. Petri Dom en de Böttcherstrasse, die in zijn oorspronkelijke staat gerenoveerd werd.



Na het middagmaal rijden we verder naar het Schnoorviertel, een zeer pittoreske oude wijk met voormalige werkplaatsen en woningen van schippers, havenwerkers, scheepsartsen en badvrouwen... Vrije tijd in het toeristische centrum. Nadien keren we huiswaarts via de Duitse autowegen. 's Avonds aankomst in Sint Antonius.

Opmerking:

Indien de gids of de chauffeur het nodig of wenselijk achten, kan de volgorde van de beschreven bezoeken gewijzigd worden.

Verblijf:

Hotel Bad Zwischenahn****, rustig gelegen in kuuroord Bad Zwischenahn. Volledig ingerichte kamers met minibar, safe, telefoon, radio, tv, WiFi en badkamer met bad/douche, toilet, haardroger en cosmeticspiegel. Maaltijden: 's morgens ontbijtbuffet en 's avonds buffet of tafelbediening.



Prijzen:

Per persoon in een tweepersoonskamer en op basis van volpension: €330,00.
Toeslag éénpersoonskamer: €55,00. Het aantal kamers voor 'singles' is beperkt!
Kies daarom indien mogelijk voor een 2-persoonskamer, samen met een vriend of een vriendin.

Annulatie- en bijstandsverzekering: €10,80 per persoon.

Inbegrepen zijn:

- Heen- en terugreis per luxe touringcar van Reizen Verhoeven, voorzien van toilet, bar met koude en warme dranken, relaxzetels, bekerhouders, leeslampjes,
- Volpension vanaf het middagmaal tijdens de heenreis tot en met het middagmaal tijdens de terugreis.
- Inkomtickets voor de Mayer Werft en voor het Moormuseum.
- Gidsbegeleiding onderweg en Nederlandstalige gids ter plaatse in de Meyer Werft.

Niet inbegrepen zijn:

- De dranken tijdens, voor of na de maaltijden.
- Eventuele andere toegangsgelden dan die hierboven werden opgesomd.
- De reisverzekering indien gewenst (zie hiervoor).
- Mogelijke toeristenbelasting en/of dieseltoeslagen.
- Persoonlijke uitgaven.

Inschrijven:

- **UITSLUITEND** telefonisch via het onthaal op het telefoonnummer 03 2980 908, Gelieve bij inschrijving uw officiële naam te vermelden.
- vanaf donderdag 9 januari 13.30 uur tot en met woensdag 15 januari 16.00 uur
- Uw inschrijving is pas definitief na ontvangst van het voorschot van:
 - €110,00 per deelnemer zonder reisverzekering OF
 - €120,80 per persoon mét reisverzekering,
- te storten voor 20 januari 2020 op rekening nummer BE67-0682-4162-3387 van de Seniorenraad,
- met vermelding : 'Friesland' 1 pers.k of 2 pers.k en de familiena(a)m(en) van de deelnemer(s).

Opgelet:

Op deze reis kunnen **maximaal 48 deelnemers** mee.

De deelnemers aan deze reis krijgen enkele weken voor het vertrek een brief met de vraag om het saldo van het reisbedrag te storten, en met enkele praktische afspraken en richtlijnen. Voor bijkomende informatie kan je contact opnemen met Els (03/311.65.12) of Gerald (03/383.26.16).

ZOERSELSE SENIOREN DRIEDAAGSE FIETSTOCHT 2020

VAN DINSDAG 18 TOT EN MET DONDERDAG 20 AUGUSTUS



De Seniorenraad van Zoersel organiseert jaarlijks een meerdaagse fietstocht. Gedurende drie dagen, ongeveer 70 km per dag fietsen, lekker eten en van het landschap en de sfeer genieten. Wij zijn geen snelle fietstoeristen, wij rijden met een 'normale' snelheid en voorzien regelmatig een halte. Dit jaar rijden wij naar Nederland in de streek van de Biesbosch: prachtige natuur in een waterrijke omgeving.

Het hotel.

Wij logeren in het 4-sterren hotel '[de Korenbeurs](#)' van de hotelketen 'Best Western' in Made (Noord-Brabant). De fietsen overnachten er op een veilige plaats.

De prijs?

- Eenpersoonskamer: € 226
- Tweepersoonskamer: € 372.

Zijn inbegrepen: middagmaal met thee of koffie, avondmaal, overnachting, ontbijt, veerboot en vervoer van de koffers.

Programma.

- De eerste dag vertrekken wij aan de parking van het kerkhof van Sint-Antonius en fietsen wij naar het hotel in Made.
- De tweede dag genieten wij van de mooie fietsroutes in het nationaal park van de Biesbosch.
- De 3de dag rijden wij terug huiswaarts en eindigen wij aan het Zonneputteke in Zoersel.



Praktische punten

Inschrijvingen.

Van **01 tot 31 maart 2020** kan iedereen zich inschrijven door 50 euro per persoon te betalen op de rekening van de seniorenraad BE67 0682 4162 3387.

Gelieve te vermelden: “Driedaagse 2020 + naam en voornaam van de deelnemers”.

Het saldo moet betaald worden op dezelfde rekening tussen **01 en 15 juli 2020**.

Begin juni 2020 krijgt iedere deelnemer een folder met alle praktische punten doorgemailed of, voor wie geen internet heeft, in de brievenbus.

Voor wie nog niet heeft deelgenomen aan onze driedaagse en over het internet beschikt vragen wij dat zij een mail naar Zoerselfietst@outlook.com zenden met naam, voornaam, adres en GSM- of telefoonnummer zodat wij contact kunnen nemen indien nodig.

Deze gegevens worden NOOIT doorgegeven aan derden.

Opmerking.

Op 31 maart 2020 wordt de lijst van de deelnemers afgesloten en aan het hotel doorgegeven.

Laattijdige inschrijvingen zijn mogelijk maar het is niet zeker dat het hotel dan nog over kamers beschikt.



En nog dit:

Om de twee weken maken de Zoerselse Senioren fietstochten van afwisselend 35 en 45 km (25 en 30 km tijdens de wintertijd) en tijdens de zomertijd nog maandelijks 65 km extra. Zeker aan te raden als voorbereiding van deze trip.

Meer informatie vindt u in de Seniorenkrant.

Meer informatie?

U kan Robert Vancampo contacteren (0499/721942) of mailen zoerselfietst@outlook.com.

De Senioren fietsploeg: Bob Roofthoof en Robert Vancampo

OMAATJE

door Simone Jansen

Courgettesoep met curry, paprika en mosterd

Ingrediënten voor 4 personen:

2 courgettes
1 kleine aardappel
1 teentje look
1 theelepel currypoeder
1 theelepel paprikapoeder
1 halve theelepel mosterd
1,5 l kippenbouillon
peper en zout
olijfolie
peterselie



Bereiding

Was de courgettes, snijd ze in blokjes zonder ze te schillen. Schil de aardappel en snijd hem in blokjes. Snipper de ui en snijd een teentje look fijn. Verwarm de olijfolie en voeg ui, knoflook, courgettes en aardappel toe en laat enkele minuten zachtjes stoven. Zet nu het vuur wat hoger en kruid met currypoeder en paprikapoeder. Voeg 1,5 l kippenbouillon toe en breng aan de kook. Laat 20 minuten zachtjes pruttelen. Mix de soep fijn. Voeg een theelepel mosterd toe. Proef en kruid bij met peper en zout, eventueel ook nog wat mosterd naar smaak. Werk af met verse peterselie.

Zelf vind ik deze soep ook lekker zonder mosterd. Smakelijk!

SCHEPEN, MICHAËL HEYVAERT, GAAT MEE OP PAD MET DE SENIORENRAAD VOOR DE ACTIES 'WIJ WETEN ELKAAR WONEN' EN 'GRATIS PLASPUNTEN'

door Jef Van der Linden

In de loop van 2018 besliste de seniorenadviesraad om mee te werken aan het initiatief 'Gratis Plaspunten' van de provincie.

Het gaat om meerdere locaties in Zoersel, Halle en Sint Antonius. Vaak hebben deze plaatsen ook een plaspunt voor rolstoelgebruikers.



De gemeente Zoersel vroeg aan alle horecazaken en openbare diensten van de gemeente of zij bereid waren om bezoekers zonder aankoopverplichting gratis gebruik te laten maken van hun toiletten tijdens de openingsuren. Alle deelnemers die instemden kregen een sticker die op een goed zichtbare plaats opgehangen werd.

Ook de gemeentelijke actie 'wij weten elkaar wonen' waar een bezoekje gebracht wordt door o.a. de Seniorenraad aan onze 80 plussers kon rekenen op de spontane medewerking van onze schepen.



QUIZ DECEMBER 2019

door Simone Jansen

Als vrolijke noot kan u hieronder een aantal quizvragen terugvinden.

De antwoorden zijn terug te vinden achteraan in de krant. Veel quizplezier 😊

Tip: heel wat van de antwoorden kunt u vinden in deze seniorenkrant.

1. Wie sprak in 1963 in Amerika de historische woorden "I had a dream" en werd in 1968 vermoord?
2. Vul aan: "Al is een vrouwke nog zo arm, met ... (6 woorden)".
3. Om de 4 jaar kennen we een schrikkelag. Op welke datum?
4. Welk soort vrucht is een 'coeur de boeuf' = letterlijk 'ossenhart'?
5. In augustus 2019 fietsten de senioren van Zoersel o.a. ook door de jongste en kleinste provincie van Nederland. Hoe heet die provincie?
6. Waar bevindt zich de wereldzaadbank?
7. In delen van Oostenrijk en Duitsland komt met Kerstmis niet de Kerstman, maar een engelachtige figuur. Hoe heet die figuur?
8. Op welke datum valt jaarlijks de feestdag van de beschermengelen?
9. Hoeveel meter meer bent u zichtbaar voor bestuurders als u een fluohesje draagt?
10. Vanaf welke leeftijd krijgen onze Zoerselse senioren een bezoekje van de gemeentelijke actie "Wij weten elkaar wonen"?



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

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

GEVORDERDEN

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

EXPERTS

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



Uitslag van dit denkwerk
achteraan terug te vinden.

Wij wensen u veel denkplezier !

EERSTE HULP BIJ VERSLIKKING

Door Jef Van der Linden

Bij verstikking komt voedsel, drank of een voorwerp in de luchtweg terecht. Het lichaam probeert het probleem zelf op te lossen door te hoesten. In veel gevallen wordt het voorwerp zo vanzelf verwijderd. We spreken over een lichte verstikking.

Soms kan een brok voedsel of een voorwerp de luchtweg helemaal afsluiten. We spreken dan over een ernstige verstikking. Ademen wordt moeilijk of zelfs onmogelijk. Dat is een levensbedreigende situatie die onmiddellijke actie vereist. Vraag het slachtoffer: "Heb je je verslikt?"

Uit zijn reacties kun je opmaken of er nog lucht langs het voorwerp kan.

WAT STEL JE VAST?

- Het slachtoffer heeft zich verslikt.
- Hij spreekt, hoest, huilt of ademt.
 - **Het gaat om een lichte verstikking.**
- Hij kan niet praten, hoesten, huilen of ademen.
- Hij maakt hoestbewegingen zonder geluid.
- Zijn hoofd kan blauw worden.
- Hij verliest geleidelijk het bewustzijn.
 - **Het gaat om een ernstige verstikking.**

DIT DOE JE

- **Gaat het om een lichte verstikking?**

Moedig het slachtoffer aan om te hoesten. Blijf hem controleren tot hij opnieuw normaal ademt.

- **Gaat het om een ernstige verstikking?**

Sla snel na elkaar 5 keer op de rug. Ga daartoe aan de zijkant van het slachtoffer staan, iets achter hem. Ondersteun met een hand de borstkas en laat het slachtoffer vooroverbuigen. Sla stevig met de hiel van je hand tussen de schouderbladen.

Hielp dat niet?

Geef dan tot 5 buikstoten (ook 'Heimlich-manoeuvre' genoemd). Ga achter het slachtoffer staan en breng je beide armen rond het bovenste deel van de buik. Laat hem voorover leunen. Plaats een vuist op het bovenste deel van de buik. Trek met je andere hand de vuist krachtig naar jezelf en naar boven toe.

Is de blokkering van de luchtweg nog niet opgelost? Blijf dan 5 slagen op de rug afwisselen met 5 buikstoten.

TIPS

Raadpleeg een arts als het slachtoffer:

- blijft hoesten, moeilijk kan slikken of het gevoel heeft dat er iets in zijn keel zit na een lichte verslikking;
- buikstoten kreeg, want die kunnen ernstige beschadigingen veroorzaken.

Alarmeer de hulpdiensten via het telefoonnummer 112 als het slachtoffer het bewustzijn verliest. Als hij niet meer reageert en bewusteloos wordt, leg hem dan voorzichtig op de grond en start de reanimatie.

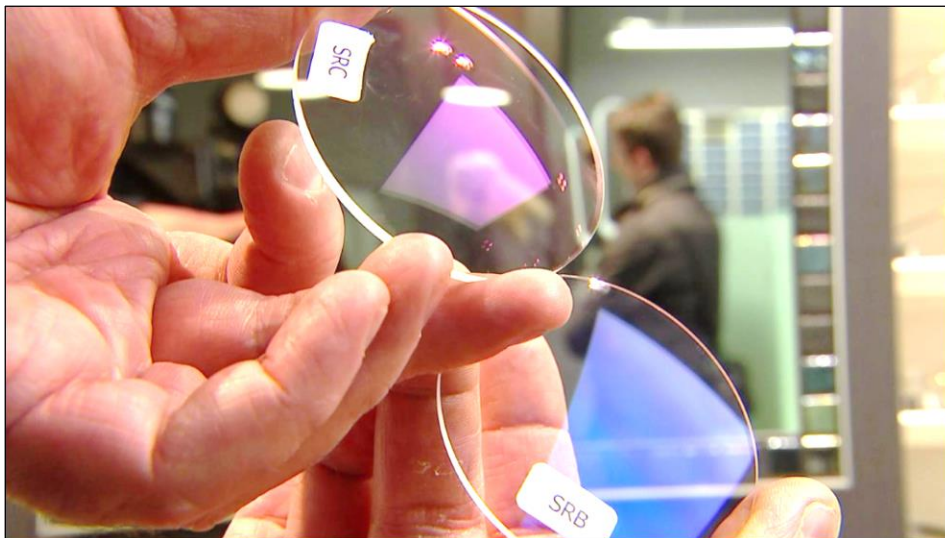
Leer reanimeren, contacteer het Rode Kruis vorming@zoersel.rodekruis.be



Bron: Bodytalk nr 129

BRILGLAZEN DIE BLAUW LICHT TEGENHOUDEN WORDEN STEEDS POPULAIRDER, MAAR HELPEN ZE OOK?

Door Gerald Biesemans



In bijna elke brillenwinkel kan je er tegenwoordig eentje kopen: een bril die blauw licht tegenhoudt. Onmisbaar, zeggen opticiens, voor wie veel computerwerk doet of vaak naar het schermje van z'n smartphone of tablet tuurt. Want al die schermen stralen blauw licht uit en dat zou oogklachten en zelfs schade aan het oog kunnen veroorzaken. De verkoop van 'blauwe brillen' zit dan ook in stijgende lijn, maar heeft u er écht wel eentje nodig?

Bron: Wim De Maeseneer in

<https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2019/03/29/brilglazen-die-blauw-licht-tegenhouden-steeds-populairder-maar/>

Wie vaak computerwerk doet, gamet, televisie kijkt of met de smartphone of tablet bezig is, kan er misschien van meespreken: vermoeide, droge en geïrriteerde ogen, hoofdpijn of slaapproblemen. Al die klachten worden volgens opticiens veroorzaakt door het blauwe licht dat beeldschermen uitstralen. Daarvoor werd een simpele oplossing bedacht: brilglazen die het blauwe licht tegenhouden.

En die worden tegenwoordig steeds populairder, klinkt het bij opticiens. Naar schatting 1 op de 10 brillen die momenteel verkocht worden, heeft zo'n blauwfilter. "We merken dat de verkoop toeneemt en dat meer en meer klanten er zelf naar vragen. Vooral jongeren", zegt Kristel Heyndrickx, consulent bij De

Ceunynck, groothandel in brilglazen. "Dat heeft te maken met de digitalisering. Blauw licht is overal en veel mensen hebben er last van. Meer zelfs: te veel blauw licht is op termijn schadelijk voor de ogen."

Daarvoor verwijzen opticiens en fabrikanten van brilglazen naar wetenschappelijke studies. Die hebben aangetoond dat blauw licht cellen in het netvlies kan beschadigen en maculadegeneratie kan veroorzaken: de gezichtsscherpte neemt af ten gevolge van het afsterven van kegeltjes in de gele vlek (macula lutea) in het centrale gedeelte van het netvlies. Dat is een oogaandoening die meestal voorkomt bij oudere mensen en die de gezichtsscherpte doet afnemen. Langdurige blootstellingen aan blauw licht zouden dat proces kunnen versnellen.

De fabrikanten van brilglazen spelen daarop in en breiden hun aanbod aan blauwfilters almaar uit. "In eerste instantie was die blauwe filter enkel bedoeld voor mensen met oogklachten die veel computerwerk doen", zegt een opticien. "Maar meer en meer wordt zo'n filter voorzien op de klassieke bril die mensen de hele dag dragen."

Ook wie eigenlijk geen bril nodig heeft, kan tegenwoordig een bril met blauwe filter kopen waarvan de glazen niet versterkt zijn. En er bestaan zelfs modellen voor kinderen.

Oogartsen raden blauwfilters niet aan

Toch zijn experts niet overtuigd van het nut van zulke brillen. "Wij zien momenteel geen enkele reden om ze aan te raden", zegt Marnix Claeys, voorzitter van het Oogartsensyndicaat. "Het is niet ongevoel dat mensen last krijgen van hun ogen als ze voortdurend naar een scherm kijken. Maar dat heeft niets met blauw licht te maken, wel met een overbelasting van de oogspieren. Onze ogen moeten een enorme inspanning leveren als ze uren focussen naar iets op korte afstand. Eigenlijk lopen onze ogen tegenwoordig een marathon terwijl ze daar niet voor gemaakt zijn."

Daarom zullen oogartsen eerder oogspiertraining aanbevelen of op zoek gaan naar andere oorzaken voor de oogklachten. Ook een slechte zithouding, foute brilcorrectie, slechte instellingen van het beeldscherm of vervuilde omgevingslucht kunnen vermoeide en droge ogen veroorzaken, hoofdpijn of andere klachten.

In plaats van een bril met blauwfilter raden oogartsen een simpel trucje aan om de ogen te ontspannen: "Kijk elke 20 minuten gedurende 20 seconden in de verte, op 20 meter afstand."

Hoe zit dat dan met die studies die bewijzen dat blauw licht schadelijk is voor het oog? "Er zijn proeven op ratten en celculturen die aantonen dat er celschade kan optreden na verlengde blootstelling aan blauw licht", weet oogarts Julie Jacob van het UZ Leuven. "Maar of dit kan leiden tot maculadegeneratie werd nog niet aangetoond. We spreken sowieso over veel intenser licht dan wat er uit een beeldscherm komt. Dat is trouwens vele keren minder sterk dan natuurlijk daglicht."

"Het volledig filteren van blauw licht kan zelfs schadelijk zijn", waarschuwt dokter Claeys. "Bij kinderen is blauw licht noodzakelijk voor de ontwikkeling van het oog en kan het bijziendheid afremmen."

Belang van blauw licht

Ook slaapexpert Johan Verbraecken van het UZ Antwerpen benadrukt het belang van blauw licht. "Overdag zorgt blauw licht ervoor dat we ons energiek en goed in ons vel voelen. Het is absoluut onverstandig om zo'n bril met blauwfilter permanent te dragen. Ik heb een patiënt die zelfs vermoeider is sinds hij zo'n bril draagt."

's Avonds blauw licht filteren, kan wel helpen om sneller in slaap te vallen. Dat kan met een bril met blauwfilter of via de ingebouwde blauwfilter die de meeste moderne smartphones en tablets tegenwoordig hebben.

Tot slot moeten we eerlijk toegeven dat we de blauwe bril niet zelf getest hebben. Bij mensen die er wel eentje aangeschaft hebben, horen we verschillende meningen. Sommigen merken amper of geen verschil, anderen zeggen dan weer dat ze hun 'blauwe bril' niet meer zouden kunnen missen. Een psychologisch effect? Of ziet de wetenschap toch iets over het hoofd? Die vraag blijft momenteel onbeantwoord.



Copyright KIM

REFLECTEER IN HET VERKEER

Door Jef Van der Linden

Met de herfst worden de dagen merkbaar korter, en met de overschakeling op het winteruur wordt het 's avonds nog vroeger donker. Dat betekent opnieuw goed opletten in het verkeer, om te zien en gezien te worden.

Als voetganger

Een voetganger met donkere kleding is maar op 20 meter zichtbaar voor een chauffeur. Als voetganger moet je je daar heel goed van bewust zijn, zeker wanneer je oversteeckt in het donker of op de rijbaan stapt. Een chauffeur die 50 km/u rijdt en plots een donker geklede voetganger opmerkt, kan onmogelijk nog op tijd stoppen, want hij heeft 26 meter nodig om zijn auto tot stilstand te brengen (in ideale omstandigheden op een droog wegdek). Draag je lichtkleurige kleding in het donker, dan ben je zichtbaar vanop 50 meter. Wie reflecterende kleding draagt, is in het donker al zichtbaar vanop 150 meter! Dat maakt een heel groot verschil. Een auto die 120 km/u rijdt, kan dan zelfs nog tijdig stoppen als het nodig is (102 meter nodig om tot stilstand te komen).

Als fietser

Goede verlichting is van levensbelang. Zet je verlichting altijd tijdig aan, ook als het nog niet helemaal donker of licht is. Zo merk je andere weggebruikers of obstakels beter op en zien anderen jou ook op tijd aankomen. Controleer regelmatig of je verlichting nog werkt. Van je achterlicht heb je zelf niet altijd meteen door dat het stuk is.

Als motorrijder

Onthoud vooral dat zien niet hetzelfde is als gezien worden! Het is van het allergrootste belang dat andere weggebruikers je tijdig opmerken. De kleuren van je uitrusting, reflecterende elementen en je lichten, maar ook je plaats op de weg spelen daarbij een rol.

- Ook overdag ben je als motorrijder verplicht om altijd je dimlicht en rode achterlicht aan te hebben.
- Kies voor een uitrusting in lichte of opvallende kleuren, ook een felgekleurde helm helpt om op te vallen in het verkeer.
- Draag bij voorkeur reflecterende accessoires, een fluo-hesje of een vest waarin reflecterende tape verwerkt zit.

Tip: Als motorrijder rijd je het best links van het midden van je rijstrook. Zo heb je een beter zicht op het verkeer en ben je beter zichtbaar voor andere weggebruikers.

Met een fluo hesje ben je in het verkeer vanop 150 meter zichtbaar voor bestuurders, zonder pas op 20 à 50 meter.

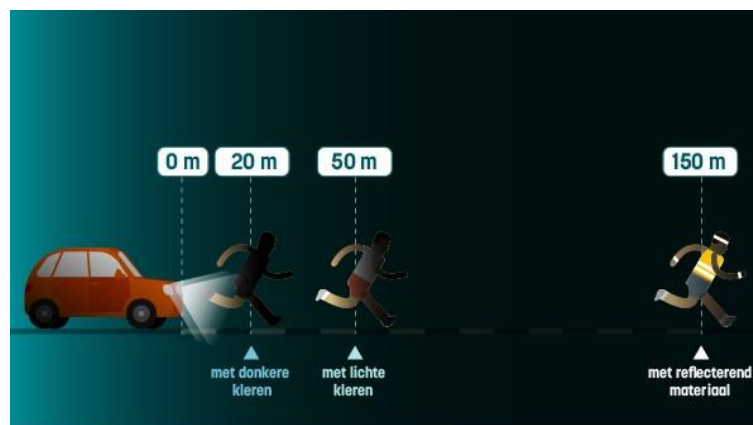
Ga fluo de baan op

Fluorescerende en reflecterende kleding en accessoires maken je beter zichtbaar in het verkeer. Ben je te voet of met de fiets, met de brom- of motorfiets, dan zien andere weggebruikers je veel sneller als je fluokleding of accessoires draagt. Overdag vallen fluokleuren meer op dan andere kleuren.

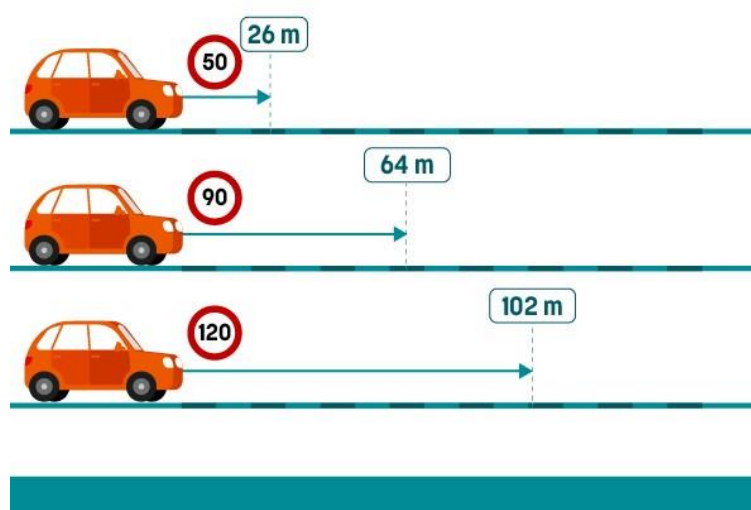
In het blauwe licht van het schermerdonker vallen fluo hesjes extra goed op.

In het donker zorgen de reflecterende gedeeltes ervoor dat je al zichtbaar bent vanop 150 meter als er licht op weerkaatst.

Bron: VSV, veiligverkeer.be



MINIMUM STOPAFSTAND VAN EEN AUTO OP EEN DROOG WEGDEK



HET WINTERKLAAR MAKEN VAN UW E-BIKE

Door Jef Van der Linden

Je ziet steeds meer e-bikes in het straatbeeld. De elektrische fiets is dan ook zeker niet voorbehouden aan zogenoemde ‘mooi weer’-fietsers. Er zijn talloze mensen die hun fiets dagelijks gebruiken, in weer en wind! Maar hoe zit het eigenlijk met fietsen op je elektrische fiets in de winter? Zijn er bijvoorbeeld speciale maatregelen nodig? In dit artikel gaan we specifiek in op winterbanden voor je fiets.

Het is bij gladheid natuurlijk altijd oppassen op een fiets! Gelukkig is een elektrische fiets vaak wat zwaarder dan een gewone fiets, zodat de wegligging ook stabiel is. Het is echter wel van belang deze klaar te maken voor de winter.

Zijn winterbanden op je e-bike nodig?

Volgens de verkeersregels voor e-bikes zijn winterbanden niet verplicht. Het voordeel van winterbanden – ook op een elektrische fiets – is een betere wegligging en betere grip op sneeuw. Of winterbanden aan te raden zijn, is in principe afhankelijk van de weersomstandigheden. Alleen als er sneeuw ligt of het glad is, heb je er wat aan. In dat geval bieden winterbanden meer grip en wordt je remweg gehalveerd. Je kunt er ook voor kiezen om alleen bij het voorwiel een winterband te monteren. Grip met je voorwiel is namelijk het belangrijkste. Vooral voor mensen die vaak lange stukken rijden of voor een route kiezen waar niet wordt geveegd en gestrooid, kunnen winterbanden zeker voor meerwaarde zorgen. Pomp je banden minder hard op. Laat een klein beetje druk uit je banden. Zo staan ze platter en krijgen ze meer grip.

Fietsen in de sneeuw

Let op je fietshouding

Omdat het glad is ben je vaker meer alert en gespannen. Met als gevolg dat je voorover gebogen gaat fietsen, met je handen direct op de remmen. Probeer in de plaats daarvan je lichaam te relaxen en je gewicht naar achteren te plaatsen. Als je gaat sturen, probeer dat dan met je volledige lichaam te doen, en niet alleen met je handen. Draai dus langzaam en tijdig in de richting waar je naartoe wil. Wat je niet mag doen is plotseling aan je stuur trekken, want dan schuif of val je sowieso. Rem zo vroeg mogelijk en het liefst als je in een rechte lijn fietst. Knijp je remmen licht toe, of probeer pompend te remmen, zoals je met een auto zou doen.

Draag een helm

Draag zeker een fietshelm. Er is veel meer kans op een valpartij. Misschien val je wel zacht op het sneeuwtapijt, maar het kan ook slechter aflopen.

Vermijd vuile sneeuw

In België wordt in het algemeen heel snel gestrooid. Meer en meer ook op fietspaden, wat vroeger minder het geval was. Na het strooien rijden auto's de sneeuw weg, maar er vormt zich een vuile pap aan de zijanten van de straat. Probeer dat stuk te vermijden tijdens het fietsen. Het maakt ten eerste je kledij erg smerig en na een nachtje vriezen wordt dit goedje opnieuw terug spekglad.

Extra tips om je e-bike winterklaar te maken

Je kunt je batterij het beste op een plek bewaren waar de temperatuur niet onder 10 graden Celsius komt. Datzelfde geldt voor het opladen. Doe dat als het buiten koud is liever binnen. Koude beïnvloedt ook de actieradius van je e-bike. Verder wordt aangeraden om de batterij niet leeg te bewaren, maar voor meer dan de helft op te laden. Ook als je je e-bike niet gebruikt, doe je er goed aan je batterij toch maandelijks op te laden.

Als er gestrooid is met zout, kun je je fiets het beste even afspoelen met water en daarna afdrogen. Ook kun je siliconenspray gebruiken om de lak te beschermen.

Maak de bewegende onderdelen van je e-bike winterklaar door de fietsketting te reinigen met een ontvetter en vervolgens in te smeren met kettingolie.

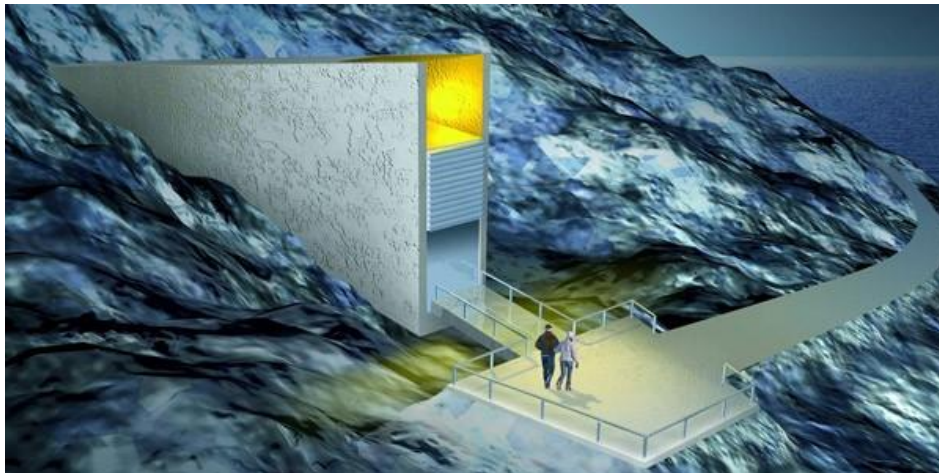
Controleer of remblokjes en verlichting nog goed functioneren.



WERELDZAADBANK IN SPITSBERGEN: KLUIS VOL ZAADJES VOOR ONS NAGESLACHT

Door Gerald Biesemans

Bron: Caroline Kraaijvanger in <http://www.scientias.nl/wereldzaadbank-in-spitsbergen-khuis-vol-zaadjes-voor-ons-nageslacht/>



Een kluis, waarin zaden van de belangrijkste gewassen liggen opgeslagen, zodat ons nageslacht zelfs als natuurrampen of oorlogen hele continenten verwoesten, geen honger hoeft te lijden. Het klinkt als sciencefiction, maar die kluis bestaat echt. Maak kennis met de Wereldzaadbank op Spitsbergen.

De aarde heeft in haar lange geschiedenis al heel wat ellende te verduren gehad met klimaatveranderingen, inslagen van asteroïden, oorlogen, vulkaanuitbarstingen, overstromingen, enzovoort. En bij de meest ingrijpende gebeurtenissen hebben heel wat soorten het onderspit moeten delven. En nog steeds ligt het gevaar overal op de loer. Zo is het klimaat weer aan het veranderen, vinden er nog regelmatig grote natuurrampen plaats en verwoesten oorlogen nog steeds hele landen. In al dat grootse geweld worden planten heel gemakkelijk vertrapt en kunnen soorten, met name wanneer ze slechts in een beperkt gebied voorkomen, snel verdwijnen.

Biodiversiteit

Veel wetenschappers baart dat zorgen. Vooral wanneer het gaat om planten die belangrijk zijn voor de voedselproductie. Het is belangrijk dat de biodiversiteit onder deze soorten hoog blijft. Hoe groter de diversiteit, hoe groter de kans is dat de soort in een veranderende wereld overeind blijft. Als de ene variant niet

met een warmere wereld kan omgaan, kan de andere het misschien wel. En als de ene soort tarwe niet bestand is tegen ziekten die de kop opsteken, is de andere het misschien wel. Soorten verliezen, is een scenario dat we ons niet kunnen permitteren. Wellicht dat we die soorten in de toekomst immers weer nodig gaan hebben.

Eén bank

Mede om die reden brengen wetenschappers al een tijdje de genen van planten in kaart en worden zaden op diverse plekken wereldwijd opgeslagen. Maar de plaatsen waar deze gegevens en zaden worden bewaard, zijn vaak kwetsbaar. Natuurrampen en oorlogen liggen op de loer. Ook lopen de databanken het risico door bezuinigingen uiteindelijk slecht of niet meer te worden bijgehouden. Vandaar dat in de jaren '80 van vorige eeuw het idee ontstond om een wereldzaadbank op te richten: één bank waar zoveel mogelijk zaden en informatie over planten wordt opgeslagen. En dat op een veilige plaats, in een gebouw dat heel wat doemscenario's kan overleven.

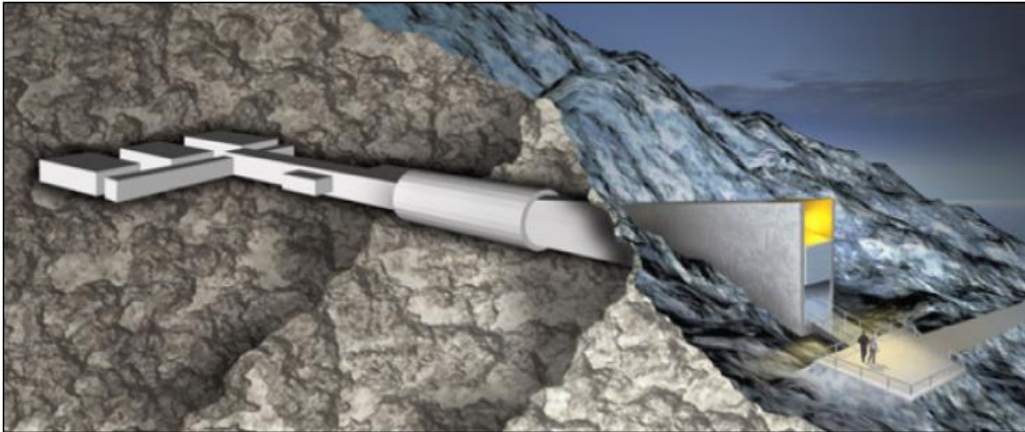


Opgeslagen zaden in de Wereldzaadbank. (Foto: Global Crop Diversity Trust)

Spitsbergen

Het resultaat is de 'Svalbard Global Seed Vault', oftewel de 'Wereldzaadbank op Spitsbergen'. Hoewel we in het Nederlands spreken van een 'bank' doet het Engelse 'vault' (=kluis) de Wereldzaadbank meer recht. Het is namelijk een heuse vesting (zie de afbeelding hieronder). De keuze om de kluis juist in Spitsbergen te vestigen, is goed te verklaren. Het gebied ligt niet op de breuklijn tussen tektonische platen en dat verkleint de kans op natuurrampen flink. Ook is het gebied – dat onder Noors gezag valt – rustig: er is sprake van politieke stabiliteit

en Noorwegen doet er alles aan om de sereniteit van het gebied te behouden. Daarnaast is het gebied bedekt met een dikke laag permafrost (grond die al meerdere jaren bevroren is) en dat maakt het uitermate geschikt voor de opslag van de zaden.



De Wereldzaadbank op Spitsbergen. (Afbeelding: Global Crop Diversity Trust)

De kluis

Hoewel Spitsbergen nu een veilig gebied lijkt voor de zaden, kan dat in de toekomst natuurlijk heel gemakkelijk veranderen. Klimaatverandering kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat de zeespiegel stijgt. De mensen die de kluis ontworpen hebben, hebben met dat soort doemscenario's rekening gehouden. Zo ligt de kluis zo'n 130 meter boven de zeespiegel. Daarnaast ligt de kluis vrij diep in een gebergte. Daardoor is er zelfs als de flinke laag permafrost op de kluis smelt, nog geen reden voor paniek: de zaden kunnen zelfs dan nog bij lage temperatuur worden bewaard.

2,25 miljard zaden

De kluis telt drie kamers waarin een temperatuur van zo'n -18 graden Celsius wordt gehandhaafd. In elk van de drie kamers kunnen zo'n 1,5 miljoen monsters worden opgeslagen. Elk monster bevat gemiddeld zo'n 500 zaden van een bepaalde soort, dus in theorie is er ruimte voor 2,25 miljard zaden. Zaden van planten die belangrijk zijn voor de voedselproductie hebben daarbij prioriteit. Dat lijken er misschien niet zoveel: het gaat om zo'n 150 soorten. Toch kunnen we daarmee een flink deel van de kluis vullen, aangezien die soorten weer tal van variaties kennen. Zo zijn er bijvoorbeeld al meer dan 100.000 variaties rijst.

Op dit moment bevat de zaadbank ongeveer 6,5 miljoen monsters die samen één tot twee miljoen verschillende soorten vertegenwoordigen. En nog

regelmatig arriveren er containers vol met zaden bij de kluis. Zo werden er onlangs bijvoorbeeld nog zaden uit het onrustige Syrië naar Spitsbergen getransporteerd. Het laat zien dat de Wereldzaadbank bijna vijf jaar nadat deze werd geopend nog steeds hard nodig is. Met al het technisch vernuft kan de Wereldzaadbank reeds uitgestorven plantensoorten niet meer redden, maar voor de soorten die nu of in de toekomst balanceren op het randje van de afgrond, biedt de kluis veel hoop.

Van wie zijn de zaden ?

Het oprichten van de Wereldzaadbank leek in het begin van de jaren '90 te mislukken, omdat men het er maar niet over eens kon worden van wie de zaden in de bank nu waren en wie straks een beroep op de zaden kon doen. In 2004 diende zich een oplossing aan waar iedereen het mee eens was: landen of instellingen die de zaden leverden, bleven eigenaar van de zaden en mochten dus beslissen wat er mee gebeurde. Noorwegen financierde ondertussen de kluis en was dus eigenaar van de Wereldzaadbank, terwijl de inhoud ervan eigendom bleef van de mensen die de zaden aanleverden.

Hoelang gaan de zaden mee ?

Zelfs in bevroren toestand kunnen zaden natuurlijk niet voor eeuwig bewaard blijven. Na een tijdje zijn ze gewoonweg niet meer in staat om te ontkiemen en dus waardeloos. Hoelang het duurt voor de zaden dat punt bereiken, hangt van de soort af. Sommige zaden kunnen maar twintig jaar worden ingevroren, terwijl anderen het gemakkelijk honderden jaren uithouden. Wanneer zaden het punt waarop ze niet meer ontkiemen, naderen, laten wetenschappers ze ontdooien en ontkiemen. Het plantje dat daaruit komt, levert weer nieuwe zaadjes die weer kunnen worden opgeslagen.

Bananen

En wist u dat de KU Leuven ook een plantenbank heeft en meer bepaald een bananenbank ?

Maar daarover meer in een volgende Seniorenkrant!

KERSTBOOM EN KERSTMAN

Door Gerald Biesemans

Kerstboom

De kerstboom – een spar, geen dennenboom (!) – gaat terug op een vruchtbaarheidssymbool. Over de ouderdom van het gebruik als kerstboom lopen de bronnen zeer uiteen. Waarschijnlijk hadden reeds de Germanen vóór de kerstening rond de tijd van winterzonnewende (het joelfeest of Yule) een altijd groene boom in huis of op het erf. Vanwege deze heidense wortels heeft de Rooms-Katholieke Kerk de boom lange tijd geweerd uit het christendom.



Oh sparrenboom....

Luther verklaarde begin 16de eeuw de kerstboom tot symbool van de geboorte van Jezus. Eerst stond de boom alleen nog in de kerken; eind 19de eeuw haalde men hem, allereerst in protestantse landen, alsnog de huiskamer binnen.

De kerstboom herinnert de christen volgens Luther aan de boom in het paradijs; de kerstboomballen aan de vruchten waarvan Adam en Eva aten. De piek in de boom staat voor de ster die de Wijzen de weg wees naar de geboorteplaats van Jezus; soms wordt de piek daarom door een ster vervangen.

De katholieken gaven eerder aan de kerststal, eventueel met groene versieringen, de ereplaats in huis. En pas sinds 1982 staat er in het Vaticaan ook een kerstboom. Protestantisme werden echter in het algemeen de beelden van de kerststal, vanwege hun beeldenverbod, vandaar had de kerstboom bij hen meer succes. Overigens bestond er rond de voortdurend groene naaldboom in de warmere, zuidelijke katholieke landen ook geen voorgeschiedenis of heidense folklore zoals in de Germaanse noordelijke landen.

De kerstboom wordt versierd met kaarsen, slingers, balletjeskettingen, engelenhaar en kerstballen. De kaarsjes werden omwille van de veiligheid ondertussen reeds lang

vervangen door kleine elektrische lampjes in plastic behuizing. En die worden op hun beurt nu vervangen door honderd(en) minuscule led-lampjes.

De kerstboom wordt thans ook wel theologisch geïnterpreteerd als voorafbeelding van het hout van het kruis van Christus' lijden en offerdood; daarnaast wordt met het groene hout verwezen naar de kribbe en het eeuwig leven dat door Jezus bewerkstelligd en verdiend werd, althans volgens de christelijke opvatting.

Kerstversieringen

Naast de kerstboom zijn er tal van kerstversieringen, die buitens- en binnenshuis opgehangen kunnen worden zoals een kerststuk of een guirlande op een schouw bij de open haard, langs de voordeur of trap. Zij kunnen bestaan uit kaarsen of lampjes, kerstballen, hulsttakken et cetera. En het plaatsen van een kerstdorp vindt hier en daar ingang. Ook zet men vaak een glazen kaarsenhouder met een waxinelichtje neer om het gezellig te maken in de donkere dagen voor Kerstmis. Op veel plaatsen wordt openbare kerstverlichting gehangen, vooral bij een winkelcentrum, in een winkelstraat of op een plein.

In Duitsland wordt op veel plekken een kerstpiramide neergezet, in huis in een kleinere variant en op de markt een grotere.



De Kerstman en zijn geschenken

Het geven van geschenken rond Kerstmis gaat terug op oude tijden, maar bij ons is vooral het sinterklaasfeest het geschenkenfeest. De Kerstman leek soms Sinterklaas te gaan verdringen, maar zover is het niet gekomen. Toch geven ook wij elkaar met Kerstmis geschenken. Deze gewoonte heeft geleid tot kritiek dat het feest al te commercieel is geworden.

De Kerstman is een afstammeling van Sinterklaas en wordt ook in verband gebracht met kabouters (Nisse of Tomte), zoals Sinterklaas op Sint Nicolaas, bisschop van Myra, teruggaat. Het sinterklaasgebruik is meegenomen door emigranten naar Amerika. In Amerika werd Sinterklaas 'Santa Claus'. De Kerstman heeft ongeveer dezelfde gebruiken als Sinterklaas, zoals cadeautjes geven, een lange baard en een rood pak, maar hij is inmiddels ontdaan van alle religieuze symboliek.

De Kerstman, zoals wij die kennen, ontstond in de Verenigde Staten, eind negentiende eeuw en raakte door de reclame van Coca-Cola wereldwijd verspreid. Zo kan het zijn dat in beeltenissen de Kerstman nog een groen pak droeg, terwijl de Amerikaanse Santa Claus tegenwoordig uitsluitend rode met witte kleding draagt (zoals het logo van Coca Cola). Santa Claus heeft nog wel een (vliegende) arrenslee getrokken door rendieren en wordt geholpen door elfjes op de Noordpool.



In vele landen heeft de commerciële kerstman de oorspronkelijke Kerstman echter niet verdrongen, denk maar aan Father Christmas in Engeland. Hier zijn voorchristelijke elementen nog duidelijk in het kerstgebruik aanwezig. Het is ook zeker niet zo, dat de Kerstman over de hele wereld verspreid rood met witte kleding draagt. De Kerstman draagt in veel landen nog blauwe, gouden of groene kleding.

In delen van Oostenrijk en Duitsland komt niet de Kerstman maar het 'Christkind' (Christuskind) welke op 24 december cadeautjes brengt. Terwijl de oorspronkelijke gedachte was dat het Christuskind geschenken geeft zoals Hij dat ook met zijn leven heeft gedaan, heeft de laatste 50 jaar de figuur van het 'Christkind' een gedaanteverwisseling meegemaakt. In plaats van het onzichtbare Christuskind is het geworden tot een engelachtige figuur. De laatste jaren heeft 'Christkind' te lijden onder de aanhoudende amerikanisering van de Kerstman. Zodoende is er een vereniging pro 'Christkind' ontstaan die de Kerstman wil bestrijden.



'Christkind'

KENT U HEM/HAAR(*) NOG, UW ENGELBEWAARDER?

Door Gerald Biesemans



Toegegeven: toen ik ergens las dat 2 oktober de feestdag van de Beschermengelen is, was het woord 'Engelbewaarder' al heel diep in mijn geheugen weggezakt.

Op de feestdag van 2 oktober wordt gevierd dat God aan ieder van ons een persoonlijke engel heeft toevertrouwd, die ons beschermt en vergezelt door het leven.

Dat geloofsinzicht baseert zich op enkele passages uit het Nieuwe Testament:

- In het evangelie zegt Jezus: "Waak ervoor een van deze geringen te verachten. Want Ik zeg jullie: hun engelen in de hemel aanschouwen onophoudelijk het gelaat van mijn hemelse Vader" [Matteüs 18,10].
- In het boek Handelingen van de Apostelen wordt verteld hoe Petrus op wonderbare wijze uit de gevangenis ontsnapte en aanklopte bij het huis waar de gemeente bijeen was om voor zijn vrijlating te bidden. 'Nadat hij op de deur van het voorportaal had geklopt, kwam er een dienstmeisje dat Roosje heette om open te doen. Maar toen ze de stem van Petrus hoorde, was ze zo blij dat ze vergat de deur te openen maar rende naar binnen om te zeggen dat Petrus voor de poort stond. "Je bent niet goed wijs," zeiden ze tegen haar, maar ze bleef volhouden dat het echt zo was. "Dan is het zijn beschermengel", zeiden ze tenslotte...' [Handelingen 12,13-15]

Het was paus Paulus V († 1621) die het feest in 1608 officieel toestond; in 1670 werd het door paus Clemens X († 1676) voor de hele kerk ingevoerd.

(*) discussiëren over het geslacht der engelen: oeverloze discussies voeren over iets waarover geen uitsluitel of oplossing bestaat, onzinnige gesprekken, eindeloos gepalaver.

Weet ù nog wat dat zijn, Engelbewaarders, ook Beschermengelen of Bewaarengelen genoemd ?

Beschermengelen worden afgebeeld als gevleugelde personen van onduidelijk geslacht (zowel mannelijke als vrouwelijke trekken – herinner u de middeleeuwse discussies omtrent het geslacht der engelen...). De vleugels zijn nodig om tussen ons en de hemel heen en weer te vliegen: ze brengen Gods goede gedachten vanuit de hemel naar de mensen over en dragen de gebeden van ons tot voor Gods aangezicht.

Vaak bevindt de Engelbewaarder zich half achter de hun toevertrouwde persoon, op afbeeldingen meestal een kind. Soms in gezelschap van de duivel als tegenhanger: dan bevindt zich de engel rechts en de duivel links, respectievelijk op de rechter- en linkerschouder, om goede respectievelijk kwade gedachten in het oor te fluisteren. Zoals duidelijk blijkt uit dit prentje van Lambik uit het Suske en Wiske verhaal 'Het zingende nijlpaard'



© Willy Vandersteen

Bekend is het rijmpje op een schilderijtje met veertien engeltjes in blauwe kledij dat in de vijftiger jaren van de twintigste eeuw- op slaapkamers van (Nederlandse) katholieke kinderen hing:

's Avonds als ik slapen ga

Kijken mij veertien engeltjes na:

Twee aan mijn rechterzij,

Twee aan mijn linkerzij,

Twee aan mijn hoofdeind,

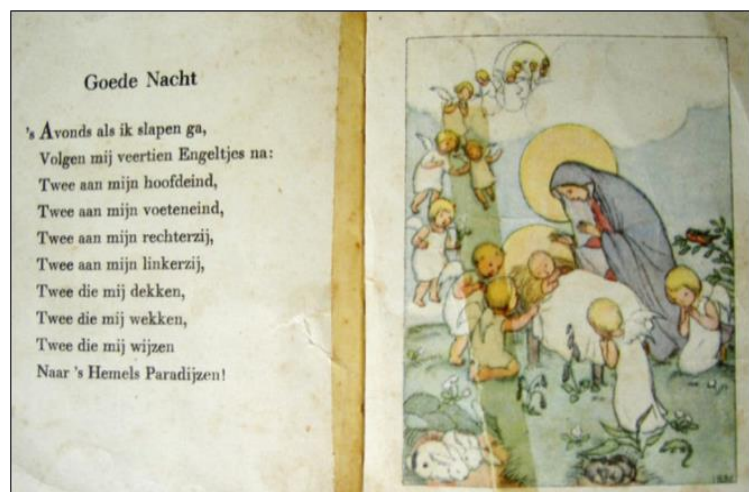
Twee aan mijn voeteneind,

Twee die mij dekken,

Twee die mij wekken,

Twee die mij wijzen

Naar het hemels paradijze.



Betekenis van **'VIJLEN'** (zie tekstballon van het prentje met Lambik) = zagen, zeveren, zoals in: "Wat is me dat een zagevent, vijlen dat die kan!" Wordt/werd vooral gebruikt in Vlaams Brabant.

Bron: <http://www.vlaamswwoordenboek.be/definities/term/vijlen>.

Tot slot en ter herinnering vindt u hier enkele vragen en antwoorden uit de Mechelse Catechismus die onder andere het onderwerp 'Engelbewaarder' definiëren en die velen onder ons ooit vanbuiten hebben moeten leren.

41. Wat zijn engelen?

Engelen zijn zuivere geesten, die God heeft geschapen om Hem te loven en te dienen, en om het geluk van de hemel te genieten.

42. Zijn alle engelen aan God getrouw gebleven?

Veel engelen zijn aan God getrouw gebleven: die noemt men goede engelen; andere zijn tegen God in opstand gekomen en werden verdreven naar de hel: die noemt men duivelen.

43. Trachten de duivelen ons kwaad te doen?

Ja, de duivelen trachten ons kwaad te doen, uit haat tegen God en uit nijd tegen de mensen, vooral door ons tot zonde te bekoren; maar zij kunnen ons niet tot zonde brengen zonder onze vrije toestemming.

44. Zijn er engelen die ons bijzonder bewaren?

Ja, God heeft aan ieder van ons een engelbewaarder gegeven.

45. Wat doet onze engelbewaarder voor ons?

Onze engelbewaarder beschermt ons in de gevaren naar ziel en lichaam, vooral in de bekoringen; hij zet ons aan tot het goede, draagt onze gebeden aan God op en bidt voor ons.

46. Wat zijn wij aan onze engelbewaarder verschuldigd?

Wij moeten onze engelbewaarder eren, dikwijls aanroepen en bedanken, zijn ingevingen volgen, en nooit mogen wij zijn tegenwoordigheid door een zonde beledigen.



Geraadpleegde bronnen:

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Beschermengel>

<http://www.heiligen.net/heiligen/10/02/10-02-0000-engelbewaarders.php>

<https://restkerk.files.wordpress.com/2014/09/mechelse-catechismus-van-1954.pdf>

16. Hetgroot boshuis.



Postkaart geschreven in 1909, zie afdruk bijgevoegde achterzijde.

Op de zijgevel staat in grote cijfers het bouwjaar van deze dubbelhoeve: 1828.

Na de Franse revolutie kwam een deel van de eigendom van het

Hooiconkbos (Zoerselbos) in handen van P. De Gorter. Vermoedelijk liet hij dit gebouw optrekken bij zijn landgoed.

Het gedeelte tegen de baan was de hoeve, het verst van de baan lag het jachthuis.



Later kwam het in handen van de Resident van Turnhout, Mr. Dierckxens. In de hoeve kasteleinde Janneke Lambrecht baatte hij er

tevens het café uit 'Het Groot Boshuis'. (Uithangbord boven de deur.) Wat doe je als je zonder bier zit? Je schrijft een kaart(of laat er een schrijven).

Vroeger waren de postbodes krakken:

*Mijnheer... facteur in Jacopbieren
Herenthout.*

Zoersel 12 Augustus 1909.

Mijnheer

*Zijt zoo goed van zoo haast mogelijk te
komen met 100 flessen jacop (Jack-op?) en
100 limonade wij zijn al 10 dagen zonder
en wij hebben hem noodig in Den Haan
zijn ze ook zonder.*

J. Lambrechts Ontvangt mijn groeten

Na zijn dood baatte zijn zoon Nicola,
gehuwd met de dochter van
brouwer Taeymans, de café-hoeve
uit.

Tot in 1930 de harmonie de boel
eens deftig kwam opvrolijken met
muziek en het nodige bier. Mijnheer
Dierckx-Dierckxens, schoonzoon van
en ondertussen erfgenaam, was
danig op zijn tenen getrapt zodat
Nicola met zijn klikken en klakken
buiten vloog.

Een patattenboer uit Maldegem
huurde de hoeve, hij plantte ook
veel graan, deze gewassen gingen in
de tweede W.O. goed van de hand.

Rond 1910 werd er een nieuw
jachthuis- boswachterswoning
gebouwd (het Hooydonckbos).

Het oude jachthuis kwam vrij, Louis
Hens-Janssens huurde het en kwam
er boeren. Maar onder de
oorlogsjaren palmden de Duitse
soldaten het gewezen jachthuis in
en Louis moest tot na de oorlog zijn
intrek nemen in een klein huizeke
ernaast.



ZOERSEL. Het Boschhuis.

Afstempeldatum:1906..

In 1946 is Lootens terug van de hoeve vertrokken en is Fons Peeters (schoonbroer van Louis Hens) op die hoeve gaan boeren tot in 1954.

Louis boerde samen met zijn twee zonen (Jos en Fons) in de jachthuis-hoeve, tot nonkel Fons vertrok naar Eindhoven.

Jos nam deze boerderij over en Fons nam de boerderij van zijn vader over. Maar Jos is niet lang blijven boeren. In 1960 heeft Fons de hoeve waar Jos boerde gekocht. Het voormalige jachthuis is verkocht aan de familie Spanjaards. In 2018 kwam Fons te sterven, hij had geen beesten meer, maar zijn kleinzoon zou hier nu komen wonen.

Er is nog een anekdote aan dit gebouw verbonden. Zoals de naam misschien doet vermoeden is dit toch NIET het huis waar Hendrik Conscience het verhaal van de loteling hoorde vertellen. Maar: begin 20° eeuw kwam er een letterkundige van de Koninklijke Vlaamse Academie uit Hoogstraten met de tram naar Zoersel. Hij begaf zich naar zijn dorpsgenoot E. H. Brosens die hier onderpastoor was. Hij vroeg aan Mr. Brosens de weg naar 'het huizeken van de Loteling'.

Het was een hete zomernamiddag, Mr Brosens met zijn 150 kg lichaamsgewicht pakte zijn wandelstok en samen begonnen ze aan de wandeling, door de Torendreef, langs de hoeven van 't Hof tot aan het huis van Wwe. Janssens. Hier bleef onderpastoor Brosens uitgeput staan met het zweet in zijn schoenen en zei: " Dit is het huizeke van de loteling." En wees naar 't huis van Net uit 't bos.

Het warme weer en de 300 pond van onderpastoor Brosens hadden later gepubliceerde verhandelingen van Het Koninklijke Vlaamse Academie wel degelijk beïnvloed...



Hadden ze destijds 20 minuten (Mr. Brosens misschien 40) verder gewandeld... Maar ja de naam was gegeven: Groot Boshuis.

- Uit het boek "'t Is ni miër lek a 't gewest is.' "En soems mor goed ok)
- Verzameld door Leo Van Rossum.
- Boek met veel postkaarten, foto's en wat uitleg over hoe onze gemeente er vroeger uitzag. Waar we sommige gewoonten aan te danken hebben. Hoe we zijn geworden tot wat we nu zijn.

ANTWOORDEN

Jef Van der Linden en Simone Jansen

Quiz:

1. Martin Luther King
 2. Lichtmis maakt ze haar panneke warm
 3. 29 februari
 4. een tomaat
 5. Flevoland
 6. Spitsbergen
 7. Christkind
 8. 2 oktober
 9. 130 meter
 10. vanaf 80 jaar
-

Sudoku:

Sudoku Beginners

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

Gevorderden

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

Experts

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

EERSTE SNEEUW - *Geschreven en gezongen door Jan De Wilde*

Ik werd heel langzaam wakker, ik wreef m'n ogen uit
Ik werd heel langzaam wakker, ik wreef m'n ogen uit
Ik kon het niet geloven, maar voor de vensterruit
Viel zacht naar beneden, de eerste sneeuw

M'n mama kwam naar boven, 't is tijd om op te staan
M'n mama kwam naar boven, kom trek je kleren aan
Mama, lieve mama, kijk eens naar benee
Ga je met me mee, in de eerste sneeuw

Kijk eens naar omhoog en kijk de lucht is grijs en
zit vol vlokken
'k Wou dat dit kon blijven duren, dat het nooit
meer zou stoppen
'k Voel me zo gelukkig in de eerste sneeuw
'k Voel me zo gelukkig in de eerste sneeuw

Waar is m'n wollen muts nu, waar is m'n dikke sjaal
Waar is m'n wollen muts nu, waar is m'n dikke sjaal
En ergens in de kelder ligt toch nog die slee
Papa moet me duwen door de eerste sneeuw

Kijk eens naar omhoog en kijk de lucht is grijs en zit vol vlokken
'k Wou dat dit kon blijven duren, dat het nooit meer zou stoppen
'k Voel me zo gelukkig in de eerste sneeuw
'k Voel me zo gelukkig in de eerste sneeuw

Nu twintig jaren later, heb ik geen zin om op te staan
Nu twintig jaren later, kijk ik weer uit het raam
M'n mama zal niet komen, m'n mama is lang dood
Ze ligt al lang beneden, in de eerste sneeuw

Kijk eens naar omhoog en kijk de lucht is grijs en zit vol vlokken
'k Wou dat dit kon blijven duren, dat het nooit meer zou stoppen
'k Voel me zo alleen in de eerste sneeuw
'k Voel me zo alleen in de eerste sneeuw
In de eerste sneeuw
In de eerste sneeuw





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 essentiële van de inhoud.