



BEMOEDIGEND WOORDJE VAN DE VOORZITTER

Els Schoepen

Voorzitter Seniorenraad Zoersel

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

Beste vrienden,

Het Coronavirus heeft de leefwereld van jong en oud danig in de war gestuurd. De gezondheidsmaatregelen van de overheid raken de economie en het gewone leven van ieder van ons ongemeen hard.

Als risicogroep worden we nu verzocht om thuis te blijven en vooral geen contact te hebben met onze familie en vrienden.

Gelukkig zijn er mensen die deze toestand aangrijpen om voor ouderen te zorgen in onze buurt.

Zo heeft de gemeente een 'boodschappendienst' opgezet en velen onder jullie hebben een briefje van de gemeente in de bus gevonden. Vrijwilligers hebben hun naam en telefoonnummer hierop vermeld en zijn bereid om voor jullie boodschappen te doen. Grijp deze mogelijkheid met beide handen aan als je hier gebruik van wilt maken.

De activiteiten van sport en ontspanning buitenshuis zijn nu opgeschort. De Seniorenraad kan voorlopig niets organiseren en we moeten geduldig afwachten tot er nieuwe berichtgeving komt van overheidswege om de activiteiten terug te mogen opstarten.

De drukkerij, die het Seniorenkrantje drukt, is gesloten en daarom zal er nu ook geen uitgave verschijnen of gedrukt worden.

We zullen jullie op de hoogte houden via de Nieuwsbrief van de gemeente en voor diegenen die over geen e-mailadres beschikken, zal de communicatie per brief geschieden.

Het is wel nodig om nu ook beweging te nemen binnenshuis maar ook buitenshuis. Gelukkig kunnen we nog wel 'blokske rond' wandelen en de hond uitlaten is nu meer dan ooit een welgekomen tijdverdrijf.

Het goede weer laat ons ook toe om 'den hof' in orde te brengen.

Stekjes om te planten komen nu zeker van pas en misschien kunnen we wel hier en daar 'iets over de haag gooien' om onze burens mee te laten genieten van een onbekend plantenexemplaar.

Als we in de voortuin werken zijn we ook in staat om vanop 'social distance' een praatje te slaan met een voorbijganger.

Misschien ontmoeten we zo wel mensen met wie we anders nooit contact zouden leggen. Laat ons dit gebeuren zeker aangrijpen om de gewoonte aan te nemen, na deze moeilijke periode, meer mensen een 'goede dag' te wensen en vriendelijk een paar woorden uit te wisselen. Ik ben er zeker van dat het een opkikker kan zijn voor meer mensen dan je denkt.

We kunnen nu ook aan de slag gaan om binnenshuis eens een grote opruimactie te starten.

Zelf constateer ik dikwijls dat de oproep om 'kleding te verzamelen voor een goed doel' niet altijd op het goede moment komt. Je hebt er geen goesting in op dat ogenblik om te rommelen in je kast of je stelt het uit (zoals we zoveel uitstellen...). Enfin, ik zou zeggen, begin eraan!

En eerlijk gezegd als je dan eindelijk die opbergkast hebt opgeruimd of je papieren op orde hebt gebracht, dan kan je dat een opgelucht en tevreden gevoel geven.

Onze familie, vrienden of kinderen kunnen we nu ook niet meer bezoeken en ook niet zien als we geen Skype of Whatsapp bezitten. Maar we kunnen elkaar wel telefoneren of een brief schrijven of een kaartje sturen.

Weet je nog hoeveel brieven we in het verleden hebben geschreven naar ons lief bij het leger en omgekeerd of naar een verre vriend of familielid.

We schreven over alledaagse dingen die ons bezighielden, soms plezierige maar ook soms verdrietige zaken. Iets van je afschrijven kan een therapie zijn die we toen onbewust gebruikten en nu een beetje afgeleerd hebben.

Ik stel voor om terug 'de pen in de hand te nemen' en je zal merken hoeveel voldoening dat geeft bij jou of de andere.

Zelf heb ik al gemerkt dat een kaartje met alleen maar de boodschap 'ik denk aan jou' enorm veel emoties teweeg brengt. Het doet zoveel deugd om te merken dat iemand om je geeft of je graag ziet of dankbaar is omdat je bijvoorbeeld wordt opgehaald of mag meerijden naar een ontspanning of evenement.

Je vindt zelf ook wel een reden om iemand een kaart of brief te sturen. We hebben nu veel tijd om daarover na te denken.

Ik ga al zeker een brief schrijven aan mijn kleinzoon en vertellen over vroeger, over nu, over zaken die me bezig houden. Ik hoop dat hij zal opfleuren als hij een 'ouderwetse brief' vindt in zijn brievenbus.

Heel lieve groeten en hopelijk een gezond weerziens,

Els Schoepen, voorzitter Seniorenraad Zoersel

ZIT NIET STIL

door Nele Verhoeven (dienst sport)

We zitten dan wel vast in ons kot, we moeten blijven bewegen!
En wel voor lichaam én geest.

Buiten

Profiteer in de eerste plaats maximaal van het voorjaarszonnetje. Een flinke portie vitamine D doet iedereen deugd. Maak alleen of met je huisgenoten of maximaal één niet-huisgenoot geregeld een fietstocht of wandelingetje.

De fiets- en wandelknooppunten kan je het hele jaar door gebruiken. En voor zij die voorheen ook al actieve lopers of sportfietsers waren: heb je in onze gemeente de 3 loopomlopen en de mountainbikeroute al eens uitgetest?

Het is misschien een idee om die stappenteller nog eens boven te halen (of een app op je smartphone). Daarmee breng je zelf je beweging in kaart, met het streefdoel van 10.000 stappen in het achterhoofd!

Via onderstaande link, kan u enkele knooppuntwandelingen in Zoersel bekijken en afdrukken <https://www.toerismezoersel.be/wandelen-fietsen-eten/wandelen-zoersel>

... maar ook binnen!

Maar ook in je kot kan je in beweging blijven. Online vind je tal van filmpjes om thuis je spieren aan te spannen en je evenwicht te oefenen. Belangrijk advies daarbij vind je online en ook radio en TV doen mee.

Hier een lijstje met enkele interessante beweegbronnen:

- Okra post iedere dinsdag en vrijdag om 10 uur een nieuwe beweegsessie onder de noemer 'BeweegInUwKot'.
- Op radio 1 is er elke dag een gezamenlijk gymnastiekmoment om 10.10 uur en televisiezender 'Eén' houdt je fit met 'quarantraining'.
- 'Blijfsporten.be' wil de bevolking een wetenschappelijk correcte houvast bieden over hoe (niet) te sporten in deze Corona-tijden. Voor alle doelgroepen vind je tips om in beweging te blijven.
Lees er ook de open brief van Sport Vlaanderen, sportartsen en wetenschappers met 10 richtlijnen om verantwoord aan de slag te gaan.
- Op s-plusvzw.be/ook-binnen-kan-je-bewegen, vind je ook oefeningen op maat van oudere senioren. Daarvan geven we op de volgende pagina alvast enkele voorbeelden mee.

1) geef een tennisbal afwisselend door onder het rechter en linker been



2) knijp een tennisbal tussen de knieën en breng de hielen omhoog



3) knijp een tennisbal tussen beide handen en breng de armen tot boven het hoofd



4) strek afwisselend linker en rechter arm en been uit naar voor



5) knijp in een tennisbal en breng afwisselend linker en rechter arm omhoog tot aan de schouder



OPROEP: Wil je anderen entertainen en inspireren met jouw activiteiten?

Post al bewegend je selfie op sociale media met de hashtag:

#sportersbelevenmeer #seniorenzoersel.

Zo kan iedereen die op deze hashtag zoekt alle foto's tezamen zien en creëren we samen een mooie collage van allemaal bekende en gezonde gezichten!



#SPORTERSBELEVENMEER

HOE ZORG IK ERVOOR DAT IK MENTAAL FIT BLIJF IN QUARANTAINE?

Bron: Vlaamse ouderenraad

Deze Corona-impasse is een ideaal moment om jezelf iets nieuw te leren, om op zoek te gaan naar een nieuwe passie, om je sociaal engagement een boost te geven, ... Kortom, we kunnen deze periode gebruiken om onszelf te ontplooien en om meer dan ooit actief te zijn. Maar het is ook belangrijk om jezelf rust te gunnen.

Bouw routine in

Veel dagelijkse gewoontes vallen weg nu. Probeer daarom toch routine in je dag te brengen. Sta op hetzelfde uur op en lunch bijvoorbeeld op vaste uren. Ook andere activiteiten zoals klusjes, tuinieren of wandelingen kan je een plekje in je agenda geven. Of vul dagelijks een kruiswoordraadsel of sudoku in. Zo krijg je een vorm van regelmaat en voorspelbaarheid. Automatisch geeft dat een positief gevoel van controle.

Bekijk huishoudelijke klusjes anders

Heb je een afwasmachine? Kies er de komende weken eens voor om het niet te gebruiken, maar om zelf af te wassen. En stofzuig eens een keertje meer, je huis zal het kunnen gebruiken nu je er heel wat meer uren in doorbrengt. En zorg extra goed voor je kamerplanten.

Ga op zoek naar kleine gelukjes

Verwen jezelf. Haal wat lekkers en gezond in huis en zorg bijvoorbeeld voor een uitgebreid ontbijt of avondmaal. Ga geen pasta en rijst hamsteren, maar koop verse groenten. Die leveren het meeste energie. Geen zin om te koken? Kijk dan eens wat de restaurants in je buurt aanbieden. Sommigen leveren aan huis, anderen zetten een afhaalsysteem op. Koop een boeketje bloemen. Of zoek een streepje zon op, achter het glas, op je balkon of in een park in de buurt.

Doe iets wat je nooit eerder deed

Daag jezelf uit en doe iets wat je nooit eerder deed. Haal dat schaakbord eens van onder het stof. Of installeer Skype op je smartphone of pc en probeer het uit met een vriend, familielid of medebewoner in het woonzorgcentrum.

Of ga eens op culturele uitstap in een virtuele wereld dankzij Google Arts & culture.

Blijf in contact met anderen

Tijdens deze periode waarin we fysieke afstand moeten bewaren, is de mentale verbondenheid met mensen des te belangrijk.

Laat je niet leiden door negatief nieuws

Volg zeker de actualiteit, maar verlies je zelf niet in sombere berichten. Er zijn ook veel positieve berichten en verhalen van mensen die zich engageren voor anderen.

Kies voor 1 informatiebron, laat niet de hele dag je televisie aan staan en volg enkel betrouwbare kanalen. Pas bovendien op voor fake berichten.

LEUKE WEETJES

door Jef Van der Linden

Waarom vaart een schip in knopen?

Vreemd dat de snelheid op water nog altijd uitgedrukt wordt in 'knopen' en zelden in kilometer per uur. Verklaring? Vroeger werd de snelheid van zeilschepen gemeten hun door een houtblok (of 'log') in het water te gooien, waarna dat blok onbeweeglijk bleef en een touw liet afrollen terwijl de boot verder voer. Door achteraf te meten hoeveel touw precies was afgerold over een bepaalde tijd kon de snelheid van een schip bepaald worden. Later werd het systeem nog wat makkelijker gemaakt door in het touw over elke 14,4018 meter een knoop te leggen, wat meteen de term verklaart. Vandaag is een knoop gelijk aan 1 zeemijl of 1.852 meter per uur.

Waarom worden tomaten rood?

Vreemd toch dat een tomaat eerst groen kleurt en pas bij de rijping rood wordt? Dat komt omdat de gemiddelde tomaat twee pigmenten bevat: chlorofyl en lycopene. Het groene chlorofyl zit ook in veel planten, terwijl lycopene opduikt in rode kool. In een jong tomaatje is het chlorofylgehalte nog groter dan dat van lycopene en kleurt de tomaat groen. Maar in het perfecte tomatenseizoen zullen de dagen korter worden en de temperaturen dalen, waardoor het chlorofylgehalte daalt en dat van lycopene de bovenhand neemt, waardoor de tomaat dus meteen een rood jasje aantrekt.

Waarom hebben onze tenen geen namen?

Terwijl elk van onze tien vingers (van pink tot duim) een eigen naam heeft, wandelen onze tenen anoniem door het leven. Of heten die misschien wijsteen, middelteen en ringteen? Nee, dat soort namen voor de tenen aan je voeten bestaat niet in het Nederlands. Artsen en wetenschappers gebruiken er Latijnse benamingen voor. Hierbij heet de grote teen 'Digit I Pedis', de teen daarnaast 'Digit II Pedis' enzovoort. De waarschijnlijkste verklaring? Vingers hebben een eigen naam omdat elke vinger ook een eigen functie heeft: we wijzen met onze wijsvinger en rond onze ringvinger prijkt vaak een ring. Terwijl tenen samenwerken om te wandelen en ons lichaam recht te houden, maar geen teengebonden 'klus' uitvoeren.



afbeelding libelle.nl

DE MAGNOLIA

door Simone Jansen

De magnolia is een kleine tot middelgrote bladverliezende loofboom die in het voorjaar uitbundig bloeit. De witte en roze tulpvormige bloemen zijn meestal geurig en bloeien nog voor de bladeren verschijnen. Bij andere magnolia's kunnen de kleuren variëren van wit, roze over rood tot violet.

Ook al lijken de bloemen op tulpen, toch is de juiste benaming niet tulpenboom, maar wel beverboom omdat men vroeger dacht dat deze boom het lievelingseten was van de bever.



Magnolia's worden bestoven door kevers en niet door bijen.

De bomen zijn gekend als echte overlevers: ze ontstonden ruim 130 miljoen jaar geleden in de tijd van de dinosaurïers en zijn zo waarschijnlijk de oudste bloemen ter wereld. De boeddhistische monniken in China plantten al meer dan 1000 jaar terug magnolia's als tempelbomen. En... van alle bomen en struiken in ons klimaat produceert de magnolia de grootste bloemen.

De magnolia komt van nature voor in Noord-Amerika en in Azië. De eerste magnolia's werden door plantenverzamelaars rond 1700 van Noord-Amerika naar Europa gebracht.

Hoe komt de magnolia aan zijn naam? De magnolia dankt zijn naam aan Pierre Magnol (1638-1715), arts en ook directeur van de Jardin botanique van Montpellier in Frankrijk. Hij heeft als eerste planten ingedeeld in plantenfamilies.

In het arboretum van Wespelaar (Vlaams-Brabant) bloeien in de maand april wel bijna 300 magnolia's!

Zodra het weer kan, misschien een idee voor een bezoek?

Arboretum Wespelaar is open op woensdag en zondag van 1 april tot 15 november

Meer info: <https://www.arboretumwespelaar.be/>

ASTER BERKHOF

door Simone Jansen

100 jaar geleden werd Louis van den Bergh geboren te Rijkevorsel op 18 juni 1920. Hij volgde lager onderwijs in de gemeenteschool van Rijkevorsel Sint-Jozef, waar zijn vader hoofdonderwijzer was en zijn moeder onderwijzeres.

Na de richting Grieks-Latijn aan het klein Seminarie van Hoogstraten studeerde hij van 1938 tot 1942 Germaanse Filologie aan de Leuvense Universiteit. Hij ging na de bevrijding aan de slag bij het dagblad 'De Standaard'.

Hij koos de auteursnaam Aster Berkhof omdat er asters bloeiden onder de berken in de tuin van zijn ouders. Soms gebruikte hij ook de schuilnaam Piet Visser.

Hij gaf les aan de Athenea van Antwerpen, Brussel en Koekelberg en na zijn doctoraat werd hij docent aan de Faculteit Sint-Ignatius te Antwerpen. Zelf noemt hij zijn 3 voornaamste karaktereigenschappen: ongeduld, energie en nieuwsgierigheid, waardoor hij aangespoord werd om veel van de wereld te zien en om reisreportages te maken.

foto: www.nieuwsblad.be

Enkele werken van deze veelschrijver:

- 'Het huis van Mama Pondo' in 1942
- 'Veel geluk professor' in 1949: dit werd bewerkt voor een televisiefeuilleton
- 'Het dagboek van een missionaris'

In 2004 werd hij ereburger van Rijkevorsel en in 2008 werd in Rijkevorsel Sint-Jozef het Aster Berkhofmuseum geopend (nu nog tijdelijk gesloten wegens herinrichting) en hij heeft er ook een eigen wandelpad.

In 2009 verscheen zijn honderdste boek 'Alle verhalen': in 2013 ontving hij de 'Hercule Poirot' oeuvreprijs.



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

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

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

Nr. 1.

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

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

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

Nr. 2.

Uitslag van dit denkwerk achteraan terug te vinden.

LENTE

Het moest er van komen
niet te verloochenen
die warmte die zon
ons zo snel overkomen.

Lente telkens weer
verdrijft de winter koude
kleedjes, rokjes, zeer
kort, schattig zo te houden.

Met mussen en merels
danig in de weer
ze nestelen en zingen
leggen eitjes om ter eerst.

Lente echt apart
lammetjes in de wei
levendig nieuw
genieten van de dag!

Met bloemen geur
ook zachte zoenen
je warme lach
oh..lente fleur!

Jef Wouters - Tremelo



PROJECT 'KINDEREN EN SENIOREN WORDEN PENNENVRIENDEN'!

In samenwerking met de gemeente Zoersel en de Zoerselse basisscholen wordt dit project uitgewerkt in het volgend schooljaar.

Het doel van dit initiatief is om kinderen van het 5de en 6de vanuit hun leefwereld naar senioren brieven te leren schrijven. Het project is éénmalig en duurt een beperkt aantal maanden.

De kinderen schrijven de brieven in de klas en sturen deze éénmaal per maand naar de senior. De senior stuurt op zijn/ haar beurt één brief per maand terug naar de klas van de leerling.

Met dit project wordt getracht de taal-en schrijfvaardigheid op een praktische manier te verbeteren en de senioren en kinderen dichter bij elkaar te brengen.

Op het einde van de deze periode zal er in de scholen een kennismaking plaatsvinden tussen de senioren en de leerlingen. Per pennenvriendenkoppel worden de brieven gebundeld en tijdens een feestelijk moment door de leerlingen persoonlijk overhandigd aan de senior als souvenir van hun schrijfvriendschap.

We zijn ervan overtuigd dat onze senioren boeiend kunnen vertellen over hun jeugd, hun schoolleven, hun reizen of hun dagelijks bestaan.

Hierbij dan ook een warme oproep om hieraan mee te werken.

Het wordt een leuk tijdverdrijf!

Praktische informatie volgt later. Heb je nu al vragen dan kan je die altijd stellen via telefoon of email.

Voel jij je betrokken en heb je zin om mee te doen?

Graag je naam, adres, telefoon doorsturen per post, e-mail of bellen naar:

Voorzitter Seniorenraad Zoersel

Els Schoepen

Kievitheide 21, 2980 Zoersel

Email: schoepenels@hotmail.com

T 0485 68 05 53

Administratief Centrum – Dienst Vrije Tijd, Seniorenconsulent

Malou Schelfthout

Handelslei 167, 2980 Zoersel

Email: malou.schelfthout@zoersel.be

T 03 2980 908

Ik wil meewerken aan de actie: 'Kinderen en senioren worden pennenvrienden':

Naam en voornaam:

Adres:

Tel. /GSM:

e-mail:

ANTWOORDEN

Jef Van der Linden

Sudoku 1:

Sudoku Beginners

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

Gevorderden

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

Experts

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

Sudoku 2:

Sudoku Beginners

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

Gevorderden

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

Experts

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