

Mei 2021

SENIORENKRANT ZOERSEL



VERSCHIJNT DRIEMAAL PER JAAR
IN JANUARI, MEI EN SEPTEMBER

JAARGANG 27 – nr. 2

mei – juni – juli – augustus 2021

(Volgende editie verschijnt in september)

INHOUD VAN DIT NUMMER

Rubrieken:

- Woordje van de voorzitter – pag. 1
- In Memoriam – pag. 2
- Sportactiviteiten – pag. 2
- Winnaars wandel-fietszoektocht – pag. 2
- Omaatje – pag. 5 en 6

Thema's:

~ Nuttige info

- Diensten voor Senioren – pag. 3
- Oproep gemachtigde opzichters – pag. 4
- Immuniteit versterken beste wapen in strijd tegen corona – pag. 8 en 9
- Apotheek uit eigen tuin – pag. 10, 11 en 12

~ Weetjes

- Frau Melitta – pag. 6
- Geef mensen een pluim – pag. 7
- Nieuwjaarszingen – pag. 13 en 14
- Ontstaan, betekenis en liturgie van aswoensdag – pag. 15 en 16
- De Xyloteek van het Africamuseum – pag. 17, 18 en 19
- Wist je dat? – pag. 20

~ Ontspanning

- Quiz – pag. 21
- Sudoku – pag. 22
- Antwoorden – pag. 24

~ Gedicht

- Gedicht aan mijn moeder – pag. 23

DE REDACTIERAAD

Gerald Biesemans
Simone Jansen
Malou Schelfthout

Els Schoepen
Jef Van der Linden

GRAFISCHE VORMGEVING

Tineke Weverbergh

CONTACT DIENST VRIJE TIJD/SENIOREN

T 03 2980 904



WOORDJE VAN DE VOORZITTER

Els Schoepen

Voorzitter Seniorenraad Zoersel

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

Beste vrienden,

De eerste lentezon komt aarzelend tevoorschijn in mijn stille wereld. Geen geroezemoes van kinderstemmen, geen druk keuvelende mensen om me heen. Alles lijkt versteend en verstild maar de krokussen en paasbloemen breken koppig omhoog in perken tussen de laatste verdorde bladeren.

Ik had voorheen amper aandacht voor het roodborstje dat driftig zoekt naar een kruimeltje op het terras. Maar nu ik het in de gaten heb verzamel ik nauwlettend iedere broodkruimel van mijn ontbijtbord in een potje voor het roodborstje. Ook de broodzak kieper ik om en ik peuter het laatste stukje brood uit de hoekjes. Ik bekijk vanuit mijn eetkamer hoe het druk pikkend zijn terrein afbakent en het koolmeesje geen toegang geeft tot de rijke eettafel. Dus zoek ik wat verder in de tuin naar een ander eetplekje voor de koolmeesjes. Je kan hierbij denken dat de sterkste overleeft, maar ook dat wie vindingrijk is ook wel zijn weg vindt.

Het leven in de natuur gaat ongestoord verder. Zo ook kabbelt ons leven verder tussen vertwijfeling en hoop. Iedere dag kunnen we in de morgenstond blij zijn dat we gezond en wel ontwaken. Wat stramme spieren doen ons beseffen dat we iets ouder worden. Maar na een stevig ontbijt hebben we vernieuwde energie en starten we vol goede moed een nieuwe dag.

Buiten de dagelijkse beslommeringen rest ons ook de tijd om eindelijk dat boek te lezen, te telefoneren naar een vriend of om eens een lange brief te schrijven. Het valt me op dat in allerlei tijdschriften verzoekjes staan van vreemde mensen die vragen om een verjaardagskaartje te sturen. Of een verzoek om een kaartje te sturen als ondersteuning naar iemand die tegenslag had. Hoe wanhopig moet je wel zijn als niemand in je naaste omgeving aandacht voor je heeft?

Een vriendelijk woord, een beetje interesse voor iemand; het kost een kleine moeite en besef dat we niet alles op onszelf moeten projecteren. Er zijn voor anderen geeft ook voldoening en een warm gevoel.

Lieve groeten, Els Schoepen

IN MEMORIAM



Bert Descheemaeker
3 november 1929 – 18 januari 2021

Op 18 januari 2021 moesten we afscheid nemen van Bert Descheemaeker.

Bert was een pionier bij het ontstaan van onze Zoerselse Seniorenraad.

Wij herinneren ons Bert als een warme, hartelijke persoon. Onze gedachten gaan uit naar allen die hem dierbaar waren.

SPORTACTIVITEITEN

door Malou Schelfhout

Beste sportieve senior,

Voor de Seniorenraad staat de veiligheid van haar leden voorop. Daarom blijven alle sportactiviteiten (fietsen, wandelen, bowling) voorlopig nog afgelast. U hoort tijdig van ons wanneer de activiteiten weer hervat kunnen worden.

Ondertussen, hou u gezond en draag zorg voor elkaar.

WINNAARS WANDEL-EN FIETSZOEKTOCHT SENIORENWEEK

Wandelzoektocht

1. Sebreghts Jozef ontvangt Zoerselse geschenkcheques t.w.v. € 50
2. Bauweraerts Remi ontvangt Zoerselse geschenkcheques t.w.v. € 25
3. Willekens Hubert ontvangt Zoerselse geschenkcheques t.w.v. € 10

Fietszoektocht

1. Goossens Anita ontvangt Zoerselse geschenkcheques t.w.v. € 50
2. Van Look Paula ontvangt Zoerselse geschenkcheques t.w.v. € 25
3. Gevers François ontvangt Zoerselse geschenkcheques t.w.v. € 10

DIENTEN VOOR SENIOREN

door Malou Schelfhout

Sterk in zorg

Wilt u zo lang mogelijk thuis blijven wonen, maar bent u door ziekte, beperking of ouderdom (tijdelijk) niet langer in staat om al uw huishoudelijke taken zelf uit te voeren? Dan kunt u onze dienst gezinszorg inschakelen. Onze medewerkers bieden u zorg op maat, in uw vertrouwde omgeving.

Op een dag wilt u onze gezinszorg in huis

Ons team van gediplomeerde verzorgenden en medewerkers schoonmaak staat voor u klaar en biedt u zorg op maat.

- Afhankelijk van uw persoonlijke situatie helpen onze verzorgenden u onder meer met uw huishouden (koken, wassen en strijken, dagelijkse boodschappen ...), uw persoonlijke verzorging (aan-en uitkleden, haar,hand- en voetverzorging ...), uw administratie... zij kunnen u ook vergezellen bij een doktersbezoek of tijdens een wandeling.
- Onze medewerkers schoonmaak zorgen voor de wekelijkse schoonmaak van uw woning.

Diensten op elkaar afgestemd

Samen met u bekijken wij wie er bij u thuis welke taken kan vervullen. Als u bovendien al gebruikmaakt van één of meer van onze andere diensten, zorgen wij ervoor dat deze diensten perfect op elkaar afgestemd worden. Zo hebt u op meerdere momenten hulp in huis.

Prijs

Hoeveel u hiervoor betaalt, is afhankelijk van uw maandelijks inkomen, uw gezinssamenstelling, uw graad van hulpbehoefte en de duur en intensiteit van onze hulp -en dienstverlening.

Meer weten?

Hebt u vragen of wilt u een afspraak maken? Bel dan naar Charlien Frans of Dorien Heyns via het nummer 03 2980 0 00 of 0800 12 113 (gratis nummer), stuur een mail naar thuiszorg@zoersel.be of kom langs tijdens onze kantooruren:

- Maandag, dinsdag, woensdag, vrijdag van 8.30 tot 12.30 uur
- Donderdag van 8.30 tot 12.30 uur en van 18 tot 20 uur
- In de namiddag zijn we enkel telefonisch bereikbaar of op afspraak

Opmerking: tijdens de Coronamaatregelen momenteel altijd op afspraak !

GEMEENTE ZOERSEL ZOEKT GEMACHTIGDE OPZICHTERS

door Evelyne Michiels

Onder meer door de komst van een uitgebreid fietsnetwerk en de invoering van fietsstraten willen we bijdragen aan de verkeersveiligheid van fietsers en voetgangers. Onze gemachtigde opzichters spelen daarin ook een erg belangrijke rol. Zij zorgen er immers mee voor dat de kinderen, het traject van en naar de school, in veilige omstandigheden kunnen afleggen.

Het is hun taak om kinderen te helpen veilig over te steken. Zolang de omstandigheden niet veilig zijn of het verkeer nog niet volledig stil staat, mogen ze fietsers of voetgangers verbieden om over te steken. Daarnaast mogen ze ook aan de andere weggebruikers aanwijzingen geven en het verkeer stilleggen - zij het uiteraard steeds op een doordachte en veilige manier. Zij vormen, met hun aanwezigheid op het terrein, immers een onmisbare schakel in een actief verkeersveiligheidsbeleid. Dankzij hen krijgen veel jonge fietsers en voetgangers de kans om veilig en zelfstandig naar school te gaan.

Wat bieden wij u? U kunt als gemachtigd opzichter aan de slag via een arbeidsovereenkomst (onbeperkt in te presteren uren) of als vrijwilliger (max. 94 keer per jaar). U krijgt een opleiding van onze verkeersdienst en een outfit waardoor u goed zichtbaar bent.

Heeft u tijd en zin om hier ook uw steentje aan bij te dragen en een gemachtigd opzichter te worden? Geef u dan op bij onze dienst mobiliteit, mobiliteit@zoersel.be of 03 2980 9 12



OMAATJE

door Simone Jansen

Komkommersoep met gerookte kip en munt

Uit: "Zomerkost" van Jeroen Meus

Voor 4 personen

bereidingstijd: 45 minuten

Ingrediënten

2 liter kippenbouillon

1 prei

1 ui

een half teentje knoflook

2 stengels bleekselder

scheutje olijfolie

3 komkommers

2 aardappelen (bloemige)

bouquet garni (laurierblaadjes, takjes tijm, peterselie)

150 g feta

8 plakjes gerookte kipfilet

2 eetlepels zure room

enkele takjes verse munt

peper en zout



Bereiding

Maak 2 liter kippenbouillon (met blokjes). Snijd de prei in de lengte doormidden en laat het water ook tussen het loof stromen, zodat er geen zand of aarde achterblijft. Pel de ui en de knoflook en snijd beide grof.

Snijd de blaadjes van de bleekselder en verwijder het donkerste loof van de prei.

Zet een ruime stoofpot op een matig vuur en doe er een scheutje olijfolie in. Stoof eerst de ui en de knoflook aan, voeg na enkele minuten de selderstukjes toe.

Bewaar een halve komkommer, schil de overige komkommers (twee en half) in grove stukken. Doe die in de pot en roer regelmatig. Schil de aardappelen, snijd ze in grove stukken en doe ze ook in de pot. Laat alles nog enkele minuten stoven en giet er dan de kippenbouillon bij.

Maak een bouquet garni met enkele blaadjes laurier, enkele takjes tijm en enkele peterseliestelen, bind alles goed vast met een keukentouw en leg dit in de soep.

Laat dit alles 20 minuten pruttelen op een zacht vuurtje.

Snijd de halve komkommer in piepkleine blokjes en snijd ook (of breek) de feta in kleine brokjes. Snijd de kippenfilet in kleine, fijne reepjes. Vis het bouquet garni uit de pot, zo gauw de soep gaar is.

Mix de soep, voeg de zure room toe en roer nog eens goed. Proef en voeg peper en zout toe naar smaak. Als de soep wat te dik zou zijn, leng ze dan aan met wat extra bouillon.

Afwerking

Leg in elk bord wat blokjes komkommer, enkele blokjes feta, enkele reepjes kippenfilet en schenk er de hete soep over. Pluk de blaadjes van de verse munt en strooi er een paar over elk bord soep. Smakelijk!

FRAU MELITTA

door Simone Jansen

bron: Gazet van Antwerpen

Frau Melitta was de koffiedrab beu! Voor de meeste mensen is een koffietje een hemels genot, maar de koffiefilter ontstond eigenlijk uit ergernis: Frau Melitta Bentz (geboren Liebscher, in Dresden 1873), was een Duitse huisvrouw die zich mateloos ergerde omdat haar ritueel van 'Kaffee und Kuchen' werd verstoord door de zanderige drab die tussen de tanden terecht kwam.

Frau Melitta nam een vloeipapier, waar ze een cirkeltje uit knipte. Dat legde ze op de bodem van een messing schaal, waarin ze enkele gaatjes had gemaakt: zo was de eerste eenvoudige koffiefilter geboren.

Melitta trok in 1908 naar het Keizerlijk Octrooibureau in Berlijn, waar haar uitvinding werd ingeschreven als 'Koffiefilter met gewelfde bodem en schuingerichte doorloopgaten'. Met de hulp van een tin smid werd een filterapparaat ontwikkeld, waarin het verbeterde papier kon geplaatst worden. In dat jaar richtten Melitta en haar man de firma M. Bentz op met een klein startkapitaal, maar in 1929 werd in Minden (Westfalen), een papierfabriekje gebouwd voor de productie van een nog fijnere filter. De waaivormige filter kwam al in 1932 op de markt. Deze paste in de wegwerpcultuur van na WO2.

'Melitta' groeide uit tot een multinational die wereldwijd duizenden mensen werk verschaft. De productie is ook uitgebreid met artikelen die verwant zijn met koffie, zoals koffiezet-apparaten en ook serviezen, ...

In 2020 werden daar ook neus- en mondmaskers gemaakt uit drielagig vlies tegen COVID-19. Het bedrijf schonk het eerste miljoen neus- en mondmaskers aan gezondheidsinstellingen.

Als we nog eens koffie drinken, gaan we zeker denken aan Frau Melitta en haar koffiefilter. Laat het smaken!



GEEF MENSEN EEN PLUIM

door Simone Jansen

bron: Kerk en Leven

'Geef ze een pluim en mensen krijgen vleugels' hing vroeger op het kurken prikbord (in de keuken) van vele mensen of in een speciaal kadertje, waar die een maand bleef hangen, tot de 'Bond-Zonder-Naam' van Phil Bosmans een nieuwe spreuk bezorgde. Soms werd de laatste spreuk ook voor de vorige geplaatst.

Soms dacht ik: 'Wat een onzin' of: 'Oh ja, dat klopt', maar telkens zetten die oneliners me aan om verder na te denken.

Volgens mij krijgen mensen namelijk geen vleugels: ze worden ermee geboren.

De ene kreeg, net als de ooievaar, lange en brede vleugels, zo kan hij veel dragen en stijgt hij gemakkelijk op. De andere kreeg de bonte vleugels van een kolibrie mee, zodat hij heel actief, snel en wendbaar is. Nog iemand anders kreeg vleugels zoals die van een valk: kort en breed, waardoor hij doelgericht, snel en krachtig is. Een volgende heeft misschien wel flappende vleugels zoals een kievit, waarmee hij voortdurend gekke capriolen uithaalt.

Met zo'n stel vleugels heb je best wat werk: je moet ze wassen, invetten, netjes in de plooi leggen. Ze vragen heel wat aandacht en onderhoud. Door voldoende tijd aan je eigen vleugels te besteden, zorg je ervoor dat je vliegt in het leven en dat je blijft drijven, als je toch in het water belandt.

Soms gebeurt het dat er mensen op je weg komen, die je vleugels telkens weer beschadigen of dat je in een situatie komt, waarin je vleugels het flink te verduren krijgen, zodat je vleugels met pek en olie besmeurd worden. Geen goede zaak: zo is er van vliegen geen sprake meer. Voor je vleugels moet je zelf zorgen; er is niemand anders die dit voor je kan doen.

Heeft 'Onze Phil' dan helemaal ongelijk?

Natuurlijk niet, het heeft echt wel zin om een pluim aan anderen te geven, we zouden het allemaal zelfs meer moeten doen. De pluimen die je van anderen krijgt, zijn geschenkjes, ze versterken je vleugels. Zo krijg je een grotere spanwijdte, dan vlieg je veel hoger, dan zweef je stabiel en rustiger.

Zullen we van de oneliner van Phil Bosmans dan toch niet beter een *'moreliner'* maken?

Zoiets als:

*Zorg goed voor je eigen vleugels,
en waardeer die van een ander.
Geef dan pluimen aan mensen,
zo krijgen ze een grotere spanwijdte.
Ontvang een pluim met open vleugels,
geniet en vlieg!*



IMMUNITEIT VERSTERKEN BESTE WAPEN IN STRIJD TEGEN CORONA

door Jef Van der Linden

"Iedereen heeft de mond vol over mondkmaskers en vaccins, maar zelden gaat het over het versterken van ons afweersysteem, terwijl dat net de belangrijkste manier is om ons te beschermen tegen Covid-19." Dat zegt voedingsarts Rudy Proesmans, die in zijn nieuwe boek 'Optimale Immuniteit' het belang van een goed werkend afweersysteem onderstreept.

Hoe werkt je immuunsysteem?

Rudy Proesmans: "Ons afweersysteem bestaat uit twee delen, waarvan één deel aangeboren is. Vanaf de geboorte zijn we beschermd door een aantal cellen in ons lichaam die bacteriën of virussen 'opeten'. Het tweede deel is het aangeleerde of het adaptief immuunsysteem. Dat zorgt ervoor dat er cellen in actie schieten die ons beschermen als we in contact komen met bacteriën of virussen. Het aangeleerde systeem heeft ook een geheugenfunctie, waardoor het elke keer beter wordt als het met een bacterie of virus in contact is geweest. Maar terwijl het aangeboren systeem onmiddellijk werkt, heeft het aangeleerde altijd een dag of drie à vier nodig voor het in werking treedt. Behalve als je gevaccineerd bent. Dan werkt ook dat systeem meteen bij contact met het virus."

Heeft voeding invloed op je afweersysteem?

"Jazeker. Het immuunsysteem zit voor zeventig procent in het spijsverteringskanaal. Het komt er dus op aan om je darmflora zo gezond mogelijk te houden. Als je dagelijks vijf porties groenten en fruit eet, versterk je je immuniteit beter dan wanneer je maar twee porties eet. Uit studies is gebleken dat de productie van antistoffen bij mensen die veel groenten en fruit eten ongeveer tien keer hoger is dan bij mensen die weinig groenten en fruit eten."

Is het gezond om af en toe te vasten?

"Ja. Regelmatig een keer niet eten heeft niet alleen een positief effect op het immuunsysteem, het verhoogt ook de levensverwachting, verbetert de longfunctie en verlaagt het risico op auto-immuunziekten."

Hoe kan je je immuniteit versterken tegen Covid-19?

"Voor mij zijn de belangrijkste supplementen tegen het virus vitamine D en C, acetylcysteïne (NAC) en zink. Vitamine D reguleert de immuniteit en stimuleert het aangeboren immuunsysteem, de eerste defensielijn van het lichaam. Onderzoek bij coronapatiënten heeft aangetoond dat de symptomen milder zijn bij mensen met veel vitamine D in het bloed. Patiënten met een ernstig vitamine D-tekort hebben tien keer meer risico om te overlijden. Vitamine C staat op de tweede plaats voor het versterken van je afweer. De aanbevolen hoeveelheid is 110 mg per dag (twee sinaasappels), maar om je immuunsysteem te optimaliseren, heb je minstens tien sinaasappels

nodig. Die hoeveelheid haal je beter uit een supplement. NAC, beter gekend als Lysomusil, remt dan weer de vermenigvuldiging van virussen af. Covidpatiënten op intensieve zorg recupereren sneller bij toediening van NAC. Bovendien verhoogt het de concentratie van glutathion, de belangrijkste lichaamseigen stof die het lichaam gebruikt om gifstoffen onschadelijk te maken waaraan we continu worden blootgesteld. Glutathion is onmisbaar vanwege zijn immuun versterkende eigenschappen en anti oxidatieve functie. Zink ten slotte is van cruciaal belang voor een goede werking van ons afweersysteem en heeft een direct antiviraal effect. Wie een zinktekort heeft, loopt een grotere kans om besmet te geraken met hiv, hepatitis C én Covid-19." (De Hoge Gezondheidsraad meldt wel dat dergelijke supplementen geen wondermiddelen zijn bij Covid-19, red.)

Wordt je afweersysteem bepaald door je levensstijl?

"Zonder twijfel. Overgewicht vermijden is het beste wat je kan doen om je immuniteit te versterken. Ook een goed werkend insulinesysteem is van belang. Mensen die insulineresistent zijn, wat betekent dat ze te veel insuline aanmaken, hebben veel meer kans om ernstig ziek te worden van Covid-19. Insulineresistentie hangt bijna altijd samen met obesitas. Om dat aan te pakken, dien je dus in de eerste plaats je levensstijl te veranderen. Vermijd toegevoegde suikers, geraffineerde koolhydraten - wit brood, koekjes, witte rijst... - en vervang industriële plantaardige oliën - maïs-, soja- en zonnebloemolie - door olijfolie. Beweeg meer, zorg voor een goede nachtrust en verminder stress in je leven."

Zijn vaccins de redding?

"Op termijn niet, want er zullen altijd onbekende virussen blijven komen. Een vaccin is slechts een pleister op de wonde, het verandert niets aan de oorzaak. We worden niet geteisterd door een pandemie van een virus, maar door een pandemie van een verkeerde levensstijl. Het zijn onze ongezonde voeding, overgewicht en overconsumptie van medicijnen die ons immuunsysteem compromitteren."

'Optimale Immuniteit'. Rudy Proesmans. Uitg. Manteau. € 24,99

Deze voedingsmiddelen doen wonderen voor je afweer:

Walnoten, Paddenstoelen, Tomaten, Knoflook, Waterkers, Kurkuma, Broccoli, Vlierbessen, Zoethoutthee

Arikel door Dr. Rudy Proesmans

Copyright © 2021 De Persgroep Publishing. Alle rechten voorbehouden

APOTHEEK UIT EIGEN TUIN

door Jef Van der Linden

Keelpijn, een verstopte neus, hoest, een hese stem... Winterkwaaltjes mogen dan niet erg klinken, ze kunnen heel vervelend zijn. Gelukkig valt er nog van alles in de tuin te plukken om verkoudheden en keelpijn te verlichten.

Mediterrane kruiden staan al eeuwen bekend om hun ontsmettende, antivirale en antibacteriële werking. En laten rozemarijn, tijm, salie en bonenkruid nu ook nog 's winters hun blaadjes houden. Bij salie kunnen die wat indrogen, maar je kunt er wel van blijven plukken, rechtstreeks uit de tuin of de kruidenbak op je balkon. Je instant van een verkoudheid of hoest genezen, doen kruiden niet - daar is ook geen wetenschappelijk bewijs voor - maar ze zorgen wél voor verlichting, en net die weldadige effecten heb je hard nodig bij een verstopte neus of keelpijn. Geen tuin? In de apotheek en natuurwinkel vind je van al deze heilzame kruiden thee, neussprays, keeltabletten, siroop, tincturen of etherische oliën.

Van verse winterkruiden zet je makkelijk en snel thee, of je neemt er een stoombad mee. Reken voor thee op een eetlepel gedroogde kruiden per liter of een theelepels per kop. Van verse kruiden mag je er wat meer in doen. Hak verse kruiden eerst in stukken – zo komen de stoffen beter vrij, en laat minstens 15 minuten trekken. Combineer gerust met citroen, honing of gember; sommige kruiden zoals salie en tijm smaken puur nogal bitter.

Drink niet meer dan drie koppen kruidenthee per dag, want net als bij geneesmiddelen geldt dat overmatig gebruik schadelijk kan zijn.

Tijm

voor de luchtwegen. Tijm werkt ontsmettend en slijmverduunnend, en staat al van oudsher bekend als remedie tegen luchtweginfecties. Een kopje tijmthee verlicht een droge kriebelhoest en stomen met tijm is een weldaad voor je luchtwegen. Breng een pot water aan de kook, strooi er één eetlepel gedroogde tijm of twee eetlepels verse tijm in, en ga met je gezicht boven het water hangen, met een handdoek over je hoofd.

Adem rustig in en uit. Let op, in het begin is de stoom heet. Probeer het drie keer per dag te doen, en zeker tegen bedtijd.



Leg ook een voorraadje tijmsiroop aan, een excellent middeltje bij hoest en keelpijn. Pluk 100 g tijmtakjes, overgiet ze met 6 dl water en laat 10 minuten koken. Zeef, voeg 200 g rietsuiker toe en laat inkoken tot een siroop. Giet de hete siroop in gesteriliseerde flessen, schroef het deksel erop en laat afkoelen. Op een koele, donkere plek blijft tijmsiroop zeker een jaar goed. Tijmsiroop, -sprays voor de keel en -thee vind je ook bij de apotheek.

Salie

hét keelkruid. Salie werkt als een natuurlijke ontsmetter voor je mond en ademhalingsorganen. Het is hét keelkruid bij uitstek: een kopje saliethee brengt meteen verzachting. En het mag dan niet erg sexy klinken, maar gorgelen met salie is wel efficiënt om je keel te verlichten. Giet een liter kokend water over een eetlepel gesnipperde salieblaadjes, laat even afkoelen, zeef en gorgel dan royaal, drie keer per dag. Salie helpt ook tegen afters in je mond, die in deze periode graag opduiken.



Ook te koop: Salie Keelspray van Weleda, en Salie Pastilles van Dr. Hauschka.

Rozemarijn

tegen winterdip. Rozemarijn is een oppeppend kruid dat helpt tegen een winterdipje of vermoeid gevoel, en tegen spierpijn, die weleens opduikt wanneer er een verkoudheid of griep op de loer ligt. Masseer pijnlijke spieren met zelfgemaakte rozemarijolie. Prop een flesje amandelolie vol rozemarijnblaadjes. Laat twee weken in het licht staan en daarna nog een maand in de kast trekken. Zeef en bewaar donker. Je kan ook een bad nemen met verse rozemarijn. Doe een handvol takjes in een katoenen zakje en hang dat onder de warmwaterkraan. Laat er het hete water overheen lopen. Beperk je bad wel tot 15 minuten, anders kan het té oppeppend zijn.



Ook te koop: Badolie Rozemarijn van Weleda of Dr. Kneipp.

Venkelzaad

voor je stem. Hees? Kauw op verse of gedroogde venkelzaadjes. Die zijn heel makkelijk zelf te oogsten: plant een paar doorlevende venkels (*Foeniculum vulgare*) in de (sier)tuin, en je plukt er jaar na jaar zaden van. 's Winters blijven ze lang aan de plant hangen. Stomen met gekneusde venkelzaadjes verlicht je keel, en venkelhoning werkt goed tegen de hoest. Kneus 20 g venkelzaad in een vijzel, en meng het onder 200 g honing. Laat minstens drie dagen trekken. Venkelzaad vind je gewoon in het warenhuis. Koop alleen de biologische variant.

Rozenbottels

zijn vitaminebommen. Rozenbottels bevatten buitengewoon veel vitamine C: precies wat je nu nodig hebt. De Japanse bottelroos (*Rosa rugosa*) geeft de dikste en lekkerste bottels, maar je kunt van eender welke roos bottels plukken. Snijd ze doormidden, schraap er de zaadjes uit en laat ze op een fijne handdoek drogen. Kneus de gedroogde bottels in een vijzel, en bewaar in een blik.



Beginnende hoest? Giet een liter heet water over een eetlepel gedroogde rozenbottels en laat vijftien minuten trekken. Voeg een schijfje citroen en wat venkelhoning toe aan je thee.

Echinacea

's zomers plukken, 's winters gebruiken. Van alle kruiden is het meeste onderzoek gedaan naar *Echinacea purpurea*, de rode zonnehoed. Echinaforce, de bekende tinctuur of 'druppels' van A.Vogel, op basis van de bloemen en (een beetje) Echinaceawortel, is een van de best verkochte natuurlijke geneesmiddelen. Hoewel de werkzaamheid ervan niet wetenschappelijk is bewezen, blijkt uit veel studies wél dat Echinacea helpt om je verkoudheid te verkorten. Echinaforce wordt vooral preventief genomen om het immuunsysteem te wapenen tegen op komst zijnde verkoudheden.

De tinctuur kun je 's zomers ook zelf maken. Laat een deel verse bloemen en vier delen alcohol (rum, jenever...) van minstens 45° minstens zes weken trekken of 'macereren'. Doe er gerust ook een stuk wortel bij. Schud alle dagen met de fles. Filter. Drink 's winters dagelijks een glas water met twintig druppels van de tinctuur.



Nu doen 'Last call' om druiven, vijgen en kiwi's te snoeien! Daarna gaan ze te hard 'bloeden' (sap verliezen) en is het wachten tot de zomersnoei. Breng al wat kleur op je terras. Violtjes en primula's kunnen prima tegen wat vorst.

Controleer je kamerplanten op blad-, wol- en dopluizen, die nestelen zich maar wat graag op de (onderkant van) bladeren. Behandel met een biologisch middel tegen luis.

Al zin in rabarber? Zet een omgekeerde emmer of ton over je plant, door de warmte gaat de plant sneller schieten en oogst je over een aantal weken dunne, malse stengels. Een delicatessen!

Artikel van LAURENCE MACHIELS

Copyright © 2021 De Persgroep Publishing. Alle rechten voorbehouden

NIEUWJAARSZINGEN

door Gerald Biesemans

Bronnen:

- [ik wens u een digitaal nieuwjaar | alternatief nieuwjaarszingen | gemeente & ocmw Zoersel](#)
- [Nieuwjaarszingen - Wikipedia](#)
- [Nieuwjaarsbedelen, een verdwenen traditie? | Leca | Landelijk Expertisecentrum voor Cultuur van Alledag \(lecavzw.be\)](#)

Op donderdag 31 december 2020 van deur tot deur gaan om te zingen, kon helaas niet.

In de Zoersel-nieuwsbrief van 18 december 2020

stond onder meer dat omwille van de coronacrisis het gemeentebestuur al eerder had beslist om het nieuwjaarszingen dit jaar niet te laten doorgaan. Ook gouverneur Cathy Berx besliste eerder al om het nieuwjaarszingen en het Driekoningen zingen in gans de provincie Antwerpen af te gelasten.

Een eeuwenoude traditie

De oorsprong van het nieuwjaarszingen is niet volledig te achterhalen. Wat wel vaststaat, is dat deze traditie al eeuwenlang, van generatie op generatie, wordt doorgegeven. Er is voor het eerst sprake van nieuwjaarszingen – of bedel-zingen – in de 13de eeuw. Op heel wat plaatsen is het nieuwjaarszingen intussen uitgestorven. Maar bij ons in Zoersel blijft het een gekende traditie. Ook al kon met het voorbij oudjaar niet in zijn ‘normale’ vorm doorgaan, toch zullen we deze eeuwenoude traditie de volgende jaren in ere houden.

Folklore

Nieuwjaarszingen is een folkloristisch gebruik, dat vooral voorkomt in de Antwerpse Kempen en het Hageland. Het gebeurt op oudejaarsdag. De kinderen komen dan nieuwjaar wensen aan de voordeur en zingen meestal een kort en krachtig liedje.

Bij ons blijft dit grotendeels beperkt tot de voormiddag wanneer de kinderen langs de winkels gaan. Pas later in de namiddag of de vroege avond komen dan de buitenwijken aan de beurt. De meeste kinderen hebben een zak op de buik hangen, opgehouden door een lintje rond de hals. Deze zak is ongeveer 20 bij 30 centimeter en meestal gemaakt van keukendoek, soms met een ‘ingebouwd’ beursje. Na het wensen doet degene die toegezongen werd een cent, wat snoep of fruit in de zak.



Nieuwjaarsbedelen, een verdwenen traditie ?

Rond 1900 was het druk aan de deur op nieuwjaarsdag. Vuilnismannen, brandweerlui, messenslijpers, straatvegers en andere werklieden, liepen van deur tot deur voor hun nieuwjaarsfooi. Op diezelfde dag kwamen familie en vrienden met hun beste wensen langs en ook armen en kinderen trokken de straten op om iets extra te verdienen. Niet zelden zongen ze daarbij een nieuwjaarslied, vandaar het nieuwjaarszingen. Een traditioneel nieuwjaarsliedje is 'Nieuwjaarke zoete, ons varken heeft vier voeten, vier voeten en een staart, is dat nu geen centje waard ?' En het kortste dat ik ooit heb gehoord : 'Bom ! Het jaar is om !' En wanneer de deur niet wordt geopend, durven de kinderen al eens : 'Hoog huis, laag huis, er zit een gierige pin in huis !' zingen.



Nieuwjaarszingen heeft een woelige geschiedenis

Al in de 16de eeuw gingen jongeren in groep op pad. Ze klopten aan van huis tot huis en zongen een lied in ruil voor wat geld, voedsel of drank. Wanneer mensen niks gaven, werden ze vaak uitgemaakt door de bedelende jongeren. Dat nieuwjaarszingen niet altijd onschuldig was, bewijzen ook de verbodsbepalingen uit de 18de en 19de eeuw. In de motivaties van die verboden staat te lezen hoe agressief de bedelende groepen werden, vooral na een aantal rondjes sterke drank. Ook de Kerk probeerde het nieuwjaarsbedelen aan banden te leggen. Lange tijd werd het geven van geschenken immers gezien als een manier om voorspoed af te dwingen. Volgens de katholieke leer waren dergelijke ideeën vormen van bijgeloof.

Veranderende gewoonten

Het nieuwjaarslopen van oudere jongeren en volwassenen verdween grotendeels na de Tweede Wereldoorlog. Daar zijn verschillende redenen voor. Ten eerste probeerden steden al sinds de 19de eeuw deze openbare feesten te verbieden. Heel wat burgers vonden de vaak wilde bedeltochten onfatsoenlijk en een vorm van overlast. Bovendien kwam er met de eerste postzegel in België (1849) en later ook de goedkope prentbriefkaart, een nieuwe mogelijkheid om nieuwjaarswensen over te brengen. Vanaf het begin van de 20ste eeuw stuurden mensen hun gelukwensen steeds vaker via de post. Tot slot werd het systeem van nieuwjaarsfooiën geleidelijk aan structureel overgenomen door werkgevers. In steeds meer sectoren krijgen werknemers een eindejaarspremie. Toch is het gebruik om dienstverlenend personeel iets extra toe te stoppen niet helemaal verdwenen. Zo mogen heel wat thuisverplegers, poetshulpen en postbodes zich nog steeds verheugen op een omslag met wat geld, een doos pralines of een ander geschenk voor het nieuwe jaar.

ONTSTAAN, BETEKENIS EN LITURGIE VAN ASWOENSDAG

door Gerald Biesemans



Aswoensdag ontstond uit de praktijk van de openbare boete: wie een zware zonde begaan had, meldde zich aan bij de bisschop en bij het begin van de veertigdagentijd werd hen een boetekleed aangetrokken en werden ze met as bestrooid. In een ritueel werden de boetelingen uit de vierende gemeenschap gebannen. Deze gebruiken waren reeds gekend in het Oude Testament en zelfs in het heidendom. As werd gezien als uitdrukking van droefheid, vergankelijkheid, boete, bekering en vernieuwing.

Tegen het einde van het eerste millennium begonnen steeds meer katholieke gelovigen, die zich bewust waren van hun eigen zondigheid, zich met as te bestrooien. Toen dan ook het gebruik van de openbare boete verloren ging, werd de praktijk van de asoplegging voor alle gelovigen algemeen. In tegenstelling tot de boetelingen werden de gelovigen niet uitgestoten uit de geloofsgemeenschap, maar ze werden wel afgezonderd van het priesterkoor door middel van een hongerdoek (1). Aanvankelijk werden bij de mannen de as op het hoofd gestrooid en bij de vrouwen een kruis op het voorhoofd getekend. In de twaalfde eeuw werd vanuit Rome voorgeschreven dat de as afkomstig moest zijn van de verbrande gewijde palmtakjes – buxustakken – van het vorige jaar.

Vandaag gebeurt de zegening en het strooien van de as na het evangelie en de homilie. In het zegengebed wordt verwezen naar de bedoeling van de veertigdagentijd: “Dat zij met een zuiver hart het paasmysterie kunnen vieren van uw Zoon”. Daarna wijdt de priester de as en zet bij de gelovigen het askruisje met de woorden “Gedenk mens dat gij van stof zijt en tot stof van de aarde wederkeert” (in het Latijn: *"Memento, homo, quod pulvis es, et in pulverem reverteris"*).



Deze tekst is gebaseerd op het vonnis dat God na de zondeval over de mensheid uitsprak (Genesis 3,19). Sinds 1979 kan ook de tekst worden gebruikt: "Bekeer u en geloof in het Evangelie". Deze tekst uit het Evangelie staat in het altaarmissaal zelfs als eerste tekst aangegeven voor de liturgie van Aswoensdag en refereert aan de oproep waarmee Jezus in Galilea zijn prediking begon (Marcus 1,15).

Zoals hierboven reeds werd aangehaald, wijst Aswoensdag het begin de vastentijd welke het paasfeest voorafgaat. Omdat de paasdatum varieert, is dat ook het geval met Aswoensdag die ten vroegste valt op 4 februari en ten laatste op 10 maart.

- (1) Een vasten- of hongerdoek (Latijn: velum quadragesimale), is een vanaf de middeleeuwen in rooms-katholieke kerken gedurende de vastentijd tussen het middenschip en priesterkoor opgehangen doek ter bedekking van het altaar. Het doek wordt veelal versierd met taferelen uit het lijden van Christus en de martelwerktuigen. In latere tijden ook met voorstellingen van missioneringsarbeid, onder meer vervaardigd door derde-wereldkunstenaars.

Persoonlijk kan ik me niet herinneren vroeger ooit zo'n velum in onze parochiekerk te Deurne gezien te hebben.

Bron:

- <http://www.pastoralezorg.be/page/ontstaan-betekenis-en-liturgie-van-aswoensdag/>
- J.LAMBERTS, Volksgebruiken in de loop van het liturgisch jaar, Averbode, Altiora, 2001, p. 73-75.
- <https://nl.wikipedia.org/wiki/Aswoensdag>

DE XYLOTHEEK VAN HET AFRICAMUSEUM

door Gerald Biesemans

Het Koninklijk Museum voor Midden-Afrika in Tervuren, kortweg het AfricaMuseum, koestert een unieke collectie tropisch hout, omdat hout belangrijk is voor de economie én de ecologie. Houtbioloog Hans Beeckman geeft Glo.be tekst en uitleg.

Bron: Artikel overgenomen uit het december 2019-nummer van **Glo.be**:

<https://www.glo-be.be/nl/articles/het-xyларium-verborgen-schat-van-het-africamuseum>

(**Glo.be** is een informatiekanal van de Belgische Federale Overheidsdienst (FOD) Buitenlandse Zaken, Buitenlandse Handel en Ontwikkelingssamenwerking.)



© AfricaMuseum

Een xylotheek of xylarium, wat is dat?

Stel je een bibliotheek voor, maar dan zonder boeken en met alleen maar hout. Een xylotheek (uit het Oudgrieks xulon = hout en theek = plaats, leggen) of xylarium (de Latijnse term) is namelijk een grote collectie houtstalen. Die verzameling levert studiemateriaal voor zowel biologie, cultuurwetenschap (houten beelden...) en technologie. “Hout is erg belangrijk in de levende natuur én in de economie”, bevestigt Beeckman, verantwoordelijke voor het xylarium in het AfricaMuseum. Zo wordt tropisch hardhout geroemd omwille van zijn kwaliteit en duurzaamheid. Het vindt dan ook tal van toepassingen, onder meer in de bouw (ramen, deuren, gevelbekleding....).

Top 5 in de wereld

Het xylarium in Tervuren is erg groot en bijna uniek in de wereld. “Het is niet echt een competitie, maar laat ons zeggen dat we in de top 5 zitten”, zegt Beeckman bescheiden. Wat Afrika betreft, bezit Tervuren wel de grootste collectie. In totaal hebben ze 83.000 stalen en 13.000 soorten hout. De collectie breidt nog elke dag uit.

Koloniale oorsprong

Het xylarium in Tervuren bestaat al sinds het ontstaan van het AfricaMuseum, in de koloniale tijd onder Leopold II. De houtcollectie maakte deel uit van de wereldtentoonstelling in 1897. In die tijd was België het derde industriële land ter wereld, na Groot-Brittannië en Duitsland. De economie was erg belangrijk en Leopold II wilde met het AfricaMuseum de Belgische industrie en het Belgische publiek overtuigen van het belang van de kolonie. Daarom etaleerden ze allerlei producten die ze konden aanslepen vanuit de kolonie: minerale rijkdommen, landbouwproducten en dus ook tropisch hout.

Motivatie evolueert

In de loop van de tijd veranderde de motivatie voor het behouden van het xylarium. Aanvankelijk waren de opportuniteiten voor de Belgische industrie doorslaggevend en dat bleef zo tijdens de hele koloniale periode. Na de dékolonisatie werd houtonderzoek steeds belangrijker. In de jaren 1960 lag de focus vooral op taxonomisch onderzoek en identificatie: Wat is zo kenmerkend aan hout? Hoe kunnen we de verschillende soorten uit elkaar houden? “Sinds de jaren 1990 zijn we de ecologische kant op gegaan. Hout is veruit het belangrijkste of toch het meest voorkomende materiaal in de levende natuur. Om een bos goed te kennen en om de bosdynamiek te bestuderen, heb je dus belang bij de studie van hout”, aldus Beeckman.

Opleiding voor douaniers

Houtonderzoek heeft de laatste jaren een enorme boost gekregen. De grote interesse ontstond eerst in het kader van de boscologie, maar nu gaat er ook veel aandacht naar het thema legale en illegale houtimport in de EU. Daarom organiseert het AfricaMuseum opleidingen voor douaniers.

Inspecteurs en douaniers in de haven van Antwerpen moeten namelijk scheepsladingen op illegaal hout controleren. Ze gaan na of de informatie op het invoerdocument overeenkomt met het hout in het schip. Daartoe moeten ze natuurlijk de houtsoorten kunnen identificeren of op zijn minst de stalen kunnen doorverwijzen.

Vandaar de opleidingen die meestal doorgaan in het AfricaMuseum onder leiding van houtbioloog Hans Beeckman. “Dat gebeurt nu vooral met douaniers van de haven van Antwerpen. Het is uiteraard de bedoeling om die cursussen ook in Afrika aan te bieden”, klinkt het. Op die manier kan het xylarium bijdragen tot de bescherming van de tropische bossen.

Belgische Ontwikkelingssamenwerking

Maar het houtonderzoek bewijst ook zijn nut in de ecologie. Om te begrijpen hoe een bos zich ontwikkelt doorheen de tijd, moet je weten hoe bomen groeien en afsterven, en hoeveel koolstof er zich in een bos bevindt. Om dat te bestuderen, onderzoeken de wetenschappers hele fijne lagen hout onder een microscoop.

De koolstofhoeveelheid van een bos kan je eenvoudig berekenen. Je deelt de hoeveelheid hout in een bos gewoon door twee en dan heb je de hoeveelheid koolstof. Technieken voor houtonderzoek kunnen dus ook toegepast worden op koolstofonderzoek. “Dat maakt ons project relevant in het kader van de klimaatverandering”, zegt Beeckman. “In het tropisch

regenwoud bevindt zich ongeveer 50% van alle koolstof, terwijl het eigenlijk maar 14% beslaat van alle bossen.” *The place to be* voor klimaatonderzoek dus.

Precies omwille van al deze toepassingen genieten het xylarium en het houtonderzoek steun van de Belgische Ontwikkelingssamenwerking.



© AfricaMuseum

Vanaf het volgende nummer van de Seniorenkrant nemen we enkele speciale bomen die in onze gemeente groeien onder de loep.

WIST JE DAT?

door Jef Van der Linden

Hoe kunnen bloemen naar de zon toe groeien?

Voor een plant is het belangrijk om veel zon te vangen. Tijdens de groei van een plant of bloem groeit de kant van de schaduw meer in de lengte richting. Hierdoor wordt de bloem krom richting de kant van de zon. Hoe de plant weet waar de zon is, is onbekend, mogelijk hebben ze lichtgevoelige eiwitten.

Waarom is het onderste knoopsgat van overhemden vaak horizontaal?

Dit zie je vooral bij overhemden met streepjes en ruitjes. Het wordt gedaan om ervoor te zorgen dat de linker en rechter helft niet verticaal van elkaar verschuiven. Hierdoor blijft het patroon mooi door lopen.

Waarom krijg je steken in je zij tijdens het sporten?

Veel mensen denken dat dit door de milt komt. Dat is echter een fabeltje. Doordat er meer bloed met zuurstof nodig is in je benen gaat er minder zuurstof naar je middenrif. Dit is een spier die zorgt voor de ademhaling en aan alle kanten, waaronder je zij, aanhecht. Door minder zuurstof gaat de spier protesteren en krijg je pijnlijke steken. Je kan nu rusten of gewoon even doorbijten.

Hoe komt de wijsheidstand aan zijn naam?

Deze kiezen komen pas op latere leeftijd door, net als wijsheid. In het Latijn was het al de tand der wijsheid. Ook in het Engels is het 'wisdomtooth' en onze Nederlandse burens noemen hem 'de verstandskies'.

Waarom legt een koekoek zijn eieren in andermans nest?

De koekoek doet dit om niet zelf voor zijn jongen te hoeven zorgen. De andere vogels nemen de eieren en jongen op alsof deze van henzelf zijn. In Afrika zijn er meerdere vogels, zoals de langstaartparadijswida en honingspeurders die dit ook doen. Daarnaast zijn er vissen en veel insecten, zoals de koekoekhommels, koekoekwespen en zelfs vlinders, die hun kroost door anderen laten opvoeden.

Waarom wordt er gevast voor Pasen?

Hiermee eren de katholieken de veertig dagen dat Jezus door de woestijn trok zonder voedsel. Op zondagen werd er overigens niet gevast, waarmee de vastenperiode 46 dagen is gaan tellen.



QUIZ

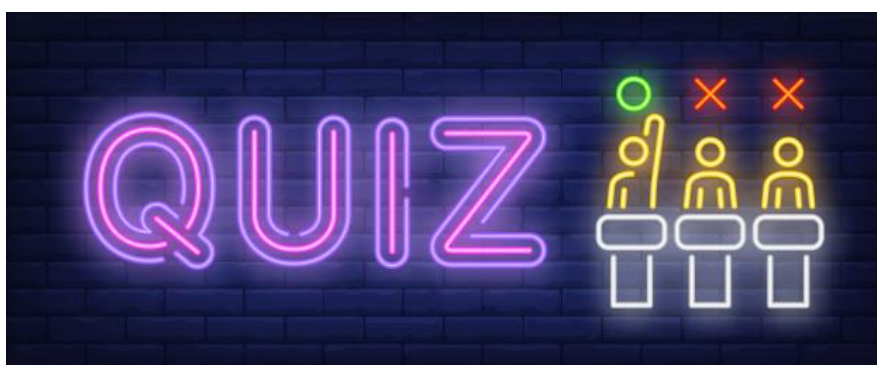
door Simone Jansen

Tip: Deze keer kan u de antwoorden NIET vinden in deze seniorenkrant, ze komen allemaal van elders.

De oplossingen zijn terug te vinden achteraan in deze krant.

Veel quizplezier

1. Geef de naam van de oudste stad van België.
2. Welke rivier stroomt door deze stad?
3. Welke Eburonenkoning schittert daar op de Grote Markt?
4. Wat is de vroeger naam van het land Myanmar?
5. Wat is de naam en de voornaam van de nieuwe president van de Verenigde Staten van Amerika, sinds 20 januari 2021?
6. Geef ook de naam en de voornaam van de vice-president (een vrouw).
7. Hoe heet de Canadese acteur, die in de film van 1965, kapitein von Trapp speelde in 'The Sound of Music' en die op 5 februari 2021 overleed?
8. Wat is de naam en de voornaam van de Vlaamse zanger van 'Amsterdam', 'Vilvoorde City', 'Lieve Jacoba' ,... en die op 3 februari 2021 overleed?
9. In welke stad zullen de Olympische Spelen van 2021 doorgaan van 23 juli 2021 tot 8 augustus 2021 (tenminste als corona geen spelbreker is)?
10. In welke stad gingen de Olympische Spelen door in 1920?



TIJD VOOR SUDOKU !?

door Jef Van der Linden

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

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

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



Uitslag van dit denkwerk
achteraan terug te vinden.

Wij wensen u veel denkplezier !

Aan mijn moeder

Willem Elsschot, pseudoniem van Alfons de Ridder (1882 - 1960)

Ik heb gedroomd, o moeder,
dat gij op sterven laagt,
en voor het al te sluiten
mij lang in d' oogen zaagt.

Gij spraakt van eerlijk blijven,
van recht door 't leven gaan;
hebt toen nog eens geglimlacht,
en alles was gedaan.

'k Wou om vergeving smeken,
waarvoor, ik wist het niet,
en bij u nederknielen;
mijn knieën bogen niet.

Toen wist ik dat 'k u nimmer
nog iets vergelden kon.
Uw stem deed mij ontwaken
in 't klare licht der zon.

Daar blonken groote tranen
van heil en droefenis.
En 'k voelde diep in 't harte
wat een moeder is.

ANTWOORDEN

Jef Van der Linden en Simone Jansen

Quiz:

1. Tongeren
 2. De Jeker
 3. Ambiorix
 4. Birma
 5. Joe (Joseph) Biden
 6. Kamala Harris
 7. Christopher Plummer
 8. Kris De Bruyne
 9. Tokio
 10. Antwerpen
-

Sudoku:

Sudoku Beginners

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

Gevorderden

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

Experts

7	1	3	2	4	8	5	9	6
2	5	6	9	3	1	7	8	4
4	8	9	6	5	7	3	1	2
3	4	5	7	2	9	8	6	1
6	2	8	4	1	3	9	5	7
1	9	7	5	8	6	2	4	3
9	6	1	3	7	5	4	2	8
5	3	4	8	6	2	1	7	9
8	7	2	1	9	4	6	3	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 essentiële van de inhoud.