

Mei 2022

SENIORENKRANT ZOERSEL



VERSCHIJNT DRIEMAAL PER JAAR
IN JANUARI, MEI EN SEPTEMBER

JAARGANG 28 – nr. 2

mei– juni – juli - augustus

(Volgende editie verschijnt in september)

INHOUD VAN DIT NUMMER

Rubrieken:

- Woordje van de voorzitter – pag. 4 en 5
- Planning activiteiten – pag. 6
- Sportactiviteiten – pag. 7, 8, 9 en 10
- Uitnodiging voordracht ‘redding van de Antwerpse diamant’ – pag. 12
- Diensten voor Senioren ‘MMC’ – pag. 13
- Omaatje – pag. 14

Thema's:

- ~ Nuttige info
 - Seniorensportdag – pag. 11
 - Card stop krijgt nieuw en goedkoop nummer – pag. 16
- ~ Weetjes
 - In het spoor van de Trappisten – pag. 15
 - Wist je dat – pag. 17
 - Meiboom – pag. 18, 19 en 20
 - Herdenkingsmunt – pag. 21
 - Veteraanbomen deel 3 – pag 22 en 23,
- ~ Ontspanning
 - Gezonde Quiz en antwoorden – pag. 24, 25, 26, 27 en 28
 - Sudoku – pag. 29
 - Antwoorden – pag. 31
- ~ Gedicht
 - In memoriam Stijn de Paepe – pag. 30

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,

Het virus is nog niet overwonnen maar toch vinden we nieuwe moed om stilaan onze activiteiten te hervatten.

We plannen terug bijeenkomsten waar onze senioren zo naar uitkijken want samenzijn is voor velen belangrijk in hun leven.

We zien met plezier dat de sportinitiatieven bij de Seniorenraad ook in moeilijke tijden zoveel als mogelijk zijn doorgegaan. Bewegen op allerlei vlakken is zeer belangrijk in het seniorenleven. Willen we fit blijven en gespaard van allerlei kwaaltjes dan verdient een beetje sport een plaats in onze agenda.

De zon wint kracht en laten we dus lekker zoveel mogelijk onze lunch buiten gebruiken. Op het terras of in je tuin kan je tussen 11u00 en 15u00 het meeste vitamine D opslagen. Toch simpel, zonder medicatie krijg je gratis deze onmisbare vitamine tijdens je dagelijkse lunch. Veel inspanning hoef je daar niet voor te doen en zo zorgen we, op een eenvoudige manier, dat onze botten sterk blijven.

Onze maandelijkse wandelingen en fietstochten starten ook om 13u00 en dus een prima tijdstip om een boost te geven aan onze gezondheid.

Fietsen kan een belangrijke bijdrage leveren voor het voorkomen van hart- en vaatziekten. Deze sport helpt ook tegen diabetes en stress. Fietsen zorgt ook voor een betere spieropbouw. En na een ontspannende fietstocht zal je zeker beter slapen!

Wandelen verlaagt je bloeddruk en het cholesterolgehalte in je bloed. Daarnaast verbetert het de conditie van hart- en bloedvaten. Wie veel wandelt, verhoogt het vermogen van de longen om zuurstof op te nemen. Dagelijks wandelen verlaagt het risico op diabetes type 2 met maar liefst 58%!

De petanqueclub vindt ook stilaan meer liefhebbers om deze nieuwe discipline met enthousiasme uit te voeren. Deze sport zorgt ervoor dat je langere tijd sportief actief kunt zijn.

En niet vergeten, de tweemaandelijksse bowling in Brasschaat. De kilo's gaan er niet af vliegen maar je kan er wel je coördinatie en lenigheid mee verbeteren.

Keuze genoeg naar ieders gading.

We zijn als bestuur daarom ook onze sportorganisatoren ontzettend dankbaar voor hun niet aflatende inzet om telkens opnieuw nieuwe sportbijeenkomsten te organiseren.

Langs de andere kant willen we ook graag met onze raad bijdragen aan ontspanning op allerlei gebied en organiseren we interessante voordrachten. Zo plannen we op 3 juni een voordracht over 'De redding van de Antwerpse diamanten uit mei 1940'. Dit boeiende verhaal wordt ons gebracht door Hugo Comer.

Op 30 september komt een welbekende spreker, Sven Pichal ons een uiteenzetting geven over 'Consumenten in Vlaanderen: is de klant nog koning?'

Schrijf met stip ook 10 mei in je agenda: 'Sportdag voor onze senioren in Zoersel'.

Naast al deze bezigheden volgen we jullie bekommernissen om heikele punten aan te kaarten bij het gemeentebestuur. Als we iets kunnen bijdragen aan jullie welbehagen, laat het dan weten. We doen ons best om het voor jullie zo aangenaam mogelijk te maken in onze leefomgeving.

Lieve groeten,

Els Schoepen

Voorzitter Seniorenraad Zoersel

PLANNING ACTIVITEITEN SENIORENRAAD

door Malou Schelfthout

Hierna volgen de geplande activiteiten voor 2022

Datum	Activiteit
Dinsdag 10 mei 2022	Senioren sportdag de Kapel, AC Bethaniën, Handelslei 167, Zoersel (info zie pag. 8)
Vrijdag 3 juni 2022	Voordracht 'De redding van de Antwerpse diamanten' de Kapel, AC Bethaniën, Handelslei 167, Zoersel (info pag. 9)
Vrijdag 30 september 2022	Lezing: 'Consumenten in Vlaanderen: is klant nog koning' Door Sven Pichal (gekend van radioprogramma De Inspecteur – radio 2) de Kapel, AC Bethaniën, Handelslei 167, Zoersel (meer info volgt)
Van maandag 14 november tot en met 20 november 2022	Seniorenweek De Kapel, AC Bethaniën, Handelslei 167, Zoersel (meer info volgt)
Donderdag 6 oktober	Uitstap naar het Vlaams Parlement en sterrenwacht Mira (meer info volgt)

Omwille van corona hebben we verschillende activiteiten moeten afgelasten.
Het was niet altijd even gemakkelijk om onze senioren te bereiken om hen te verwittigen.
Daarom vragen wij u het volgende:

Bij wijziging van uw telefoonnummer, graag een seintje. Gelieve ook uw e-mailadres door te geven zodat we u kunnen bereiken, mocht dit vereist zijn.

Deze gegevens mag u bezorgen aan Malou Schelfthout: malou.schelfthout@zoersel.be of senioren@zoersel.be, tel. 03 2980 737.

Hartelijk dank voor uw medewerking!



PETANQUE

Verantwoordelijken:

Van Loon Anita – tel. 0475 94 30 13

Gevers François – tel. 0498 32 02 38



Verzamelpunt: OKRA lokaal, Gestelsebaan telkens vanaf 13.30 uur

Donderdag 7 en 21 april

Donderdag 5, 12 en 26 mei

Donderdag 9 en 23 juni

Donderdag 7 en 21 juli

Donderdag 4 en 18 augustus



Verzamelpunt: WZC de Buurt, Kermisplein 9, telkens vanaf 13.30 uur

Donderdag 14 en 28 april

Donderdag 19 mei

Donderdag 2, 16 en 30 juni

Donderdag 14 en 28 juli

Donderdag 11 en 25 augustus



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 16 mei	2 à 4 km	13.00 uur
Maandag 20 juni	2 à 4 km	13.00 uur
Maandag 18 juli	2 à 4 km	13.00 uur
! Maandag 22 augustus	2 à 4 km	13.00 uur



Vergeet uw **fluohesje** niet!



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 3, 17 en 31 mei

Dinsdag 14 en 28 juni

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
Maandag 2 mei	8 km	13.00 uur
Maandag 16 mei	8 km	13.00 uur
Maandag 6 juni	8 km	13.00 uur
Maandag 20 juni	8 km	13.00 uur
Maandag 4 juli	8 km	13.00 uur
Maandag 18 juli	8 km	13.00 uur
Maandag 1 augustus	8 km	13.00 uur
Maandag 22 augustus	8 km	13.00 uur



Vergeet uw **fluohesje** niet!



U voorziet best ook een paar propere reserveschoenen.



Voelt u ook opnieuw die sportkriebels?

En wil u één keer per jaar een wandeling of fietstocht voor onze senioren organiseren? Neem dan contact op met de verantwoordelijke of de dienst Senioren tel. 03 2980 737, senioren@zoersel.be

FIETSEN

Verantwoordelijken:

Liliane Aerts en Ludo Marrien - 0472 93 00 26

Alida Cop - 0476 01 91 94

Bob Roofthoof - 0494 47 73 74



Verzamelpunt: Seniorenlokaal, Gestelsebaan 104
geen inschrijving vereist

Datum	Afstand	Vertrekuur
Woensdag 4 mei	35 km	13.00 uur
Woensdag 18 mei	45 km	13.00 uur
Woensdag 25 mei	65 km	09.30 uur
Woensdag 1 juni	35 km	13.00 uur
Woensdag 15 juni	45 km	13.00 uur
Woensdag 22 juni	65 km	09.30 uur
Woensdag 29 juni	35 km	13.00 uur
Woensdag 13 juli	45 km	13.00 uur
Woensdag 20 juli	65 km	09.30 uur
Woensdag 27 juli	35 km	13.00 uur
Woensdag 10 augustus	45 km	13.00 uur
Woensdag 17 augustus	65 km	09.30 uur
Woensdag 24 augustus	35 km	13.00 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.

SENIORENSPORTDAG

door Tineke Weverbergh

Na twee uitgestelde edities, hopen we u dit jaar opnieuw van harte opnieuw te mogen ontvangen. Zoals steeds staan volkssporten centraal op deze sfeervolle sportdag voor 60-plussers. Zo kunt u onder andere boogschieten, ringwerpen en katapultschieten. Ook een zoektocht te voet (5km) en/of met de fiets (25km) en enkele groepslessen met pit staan op het programma.

We sporten van 10 tot 16 uur en aansluitend schuift u aan voor een lekkere barbecue. De strafste sporters van de dag gaan met beloning naar huis.

Waar: in een rond de Kapel van het administratief centrum, Handelslei 167

Wanneer: dinsdag 10 mei, onthaal vanaf 09.30 uur

Deelnameprijs: € 12 per persoon

Inbegrepen:

- Alle sportactiviteiten
- Verzekering tegen ongevallen
- Één consumptie
- BBQ (vlees, sla, brood) vanaf 16 uur

Zelf meebrengen:

- Lunchpakket
- Fluohesje
- Fiets voor de fietszoektocht
- Schrijfgerief

Korting:

Deze activiteit komt in aanmerking voor de Z|pas (50% korting) en de European Disability Card (25% korting).

Inschrijven kan:

van 19 tot en met 27 april, per mail, telefonisch of via het onthaal
betaling kan cash aan het onthaal of per factuur als u telefonisch of per mail inschrijft
T 03 2980 0 00 | gemeente@zoersel.be

Een initiatief van de dienst sport en de Seniorenraad met medewerking van WTC De Doortrappers, de Sint-Huybrechtsgilde, de Halse Volksvrienden en Danco Movado.



UITNODIGING

door Malou Schelfthout

Hierbij nodigen wij alle Zoerselse Senioren uit op onze volgende bijeenkomst van de Seniorenraad.

Programma:

Voordracht '**De redding van de Antwerpse diamanten in 1940**' Spreker Bruno Comer vertelt het verhaal over diamantbankier Paul Timbal die in mei 1940 Antwerpen ontvluchtte met een fortuin aan diamanten in de koffer van zijn auto. Na een turbulente tocht van zes weken kwam hij op 23 juni in Londen aan. Het verslag over zijn belevenissen vormt de basis voor deze voordracht.

Wanneer? vrijdag 3 juni 2022 om 14.00u

Waar? de Kapel, Handelslei 167

Inkom? Gratis

Inschrijven? Inschrijven is verplicht. Dit kan enkel telefonisch van **maandag 16 mei, 9 uur** tot en met **woensdag 25 mei 2022, 16 uur**.



DIENSTEN VOOR SENIOREN

door Birgit Clippeleyr

Minder Mobielen Centrale vanaf 1 april onder de vleugels van Handicar Zoersel vzw

De Zoerselse Minder Mobielen Centrale (MMC) zorgt ervoor dat mensen met een beperkt inkomen en mobiliteit toch op hun bestemming geraken. Sinds de start van de MMC nam een medewerker van gemeente & ocmw Zoersel, samen met enkele vrijwilligers, met hart en ziel de praktische organisatie van de ritten op zich. Naar aanleiding van haar pensioen besliste het gemeentebestuur om de 'dispatching' van de ritten van de MMC toe te vertrouwen aan Handicar Zoersel vzw.



De Minder Mobielen Centrale van gemeente & ocmw Zoersel is een goed draaiende vrijwilligerswerking. Voor mensen met een beperkt inkomen en een mobiliteitsnood is de MMC dan ook een niet te missen partner. Zo kunnen ook zij zich aan een beperkte kost verplaatsen. Sinds de start van de centrale nam een van onze medewerkers, samen met enkele vrijwilligers, de praktische organisatie van de ritten op zich. Ze deed haar werk met hart en ziel. Omdat ze binnenkort op pensioen gaat, moesten we op zoek naar een andere betrouwbare partner. De keuze viel op Handicar Zoersel vzw, een organisatie die reeds veel ervaring heeft op dit vlak. Handicar verzorgt immers het vervoer van mensen die in een rolstoel zitten of zich enkel kunnen verplaatsen met een elektrische scooter.

bundelen en optimaliseren

We stoten de MMC geenszins af. Wij vinden het immers heel belangrijk het voortbestaan van de MMC te verzekeren. Zo zal de vrijwilligerswerking voor de MMC en het nazicht van wie gebruik kan maken van de MMC blijven gebeuren vanuit gemeente & ocmw. Daarnaast maakte het gemeentebestuur 40.000 euro per jaar vrij om de werking via Handicar te ondersteunen. Door de overdracht van de dispatching naar Handicar Zoersel vzw, zal het vervoer van mensen met een zorgnood en een mobiliteitsvraag meer gebundeld worden. De dispatcher kan putten uit meer mogelijkheden en bij elke vervoersvraag bekijken welk de meest optimale manier is om de cliënt te vervoeren.

Vanaf 1 april kunt u ritten telefonisch aanvragen tussen 9 en 11 uur op het nieuwe telefoonnummer **03 289 90 01**.

Online een rit aanvragen kan via het webformulier op www.zoersel.be/mmc

Vragen over de ritten kunnen ook per mail mmczoersel@telenet.be.

OMAAATJE

door Simone Jansen

Rucola- courgettesoep met venusschelpen

bron: ' Zomerkost' van Jeroen Meus

voor 4 personen - bereidingstijd: 50 minuten

Ingrediënten

Voor de soep:

2 kg venusschelpen
enkele takjes tijm
enkele blaadjes laurier
5 dl witte wijn
olijfolie
2 uien
2 stengels bleekselder
1 courgette
2 bosjes rucola
boter
peper

Voor de gremolata

half bosje peterselie
1 teen knoflook
1 citroen



Bereiding

Was de schelpen grondig. Zet een grote pot op het vuur en doe er de schelpjes in, kruid ze met peper (geen zout) en leg er enkele takjes tijm en blaadjes laurier in. Giet er de witte wijn bij en laat garen met een deksel op de pot.

De schelpjes zijn gaar als ze open zijn. Schep ze uit de pot en bewaar het kookvocht.

Doe in een andere pot een flinke scheut olijfolie. Pel de uien, snijd ze grof en stoof ze in de olie. Snijd de bleekselder en de courgette ook grof en stoof ze met de uien. Kneus en pel de knoflook, snijd die grof en breng die ook in de pot. Leg de takjes tijm en de blaadjes laurier ook in die pot. Zeef nu het vocht van de venusschelpen en breng dit bij de soepgroenten. Voeg eventueel nog warme bouillon en/of water bij. Laat nu de soep op een zacht vuurtje pruttelen tot de groenten helemaal gaar zijn. Haal de tijm en de laurier uit de soep.

Doe nu de rucola bij de soep, mix ze en voeg er een klontje boter aan toe voor een mooie glans. Giet de soep door een zeef.

Gremolata (komt van het Italiaanse werkwoord gremire= vullen)

Snipper de peterselie, kneus en pel de knoflook, snipper en plet met een mes. Rasp de schil van een citroen. Meng de peterselie met de knoflookpulp en de citroenzeste. Doe dit alles in een kommetje. Afwerken en serveren.

Breng wat venusschelpen in een diep bord of in een kommetje. Schenk er de soep over en werk af met een lepel gremolata. Smakelijk!

IN HET SPOOR VAN DE TRAPPISTEN

door Simone Jansen

bron: folder van de Trappisten abdij

De Abdij van Onze- Lieve- Vrouw van het Heilig Hart van Westmalle-, zoals de abdij voluit heet- behoort tot de Orde van de Cisterciënzers van de Strikte observatie.

De monniken ervan worden vaak 'Trappisten' genoemd, verwijzend naar de abdij in het Normandische La Trappe, waar deze orde ontstond.

Toen deze Trappisten eind 18de eeuw op de vlucht moesten voor de Franse Revolutie, kregen ze van de Antwerpse bisschop een kleine Kempische boerderij met de toepasselijke naam NOOIT RUST, zodat ze op deze plek in 1794 hun klooster stichtten.

Gedreven door hun sterke arbeidsethos, zorgden ze ervoor dat de waardeloze heide- en moerasgronden werden ontwikkeld tot vruchtbare landbouwgrond.

Naast de boerderij ontwikkelden ze nog andere activiteiten zoals een bakkerij, kaasmakerij en de bekende brouwerij. Hiermee voorzien ze in hun eigen levensonderhoud. En met wat ze materieel kunnen missen, steunen ze andere abdijen en allerlei liefdadigheidsprojecten.

De bieren die in Trappistenabdijen zoals die van Westmalle gebrouwen worden, mogen zich trappistenbier noemen. Trappistenabdijen hebben overigens het exclusieve recht om de geregistreerde merknaam 'Trappist' voor hun producten te gebruiken. Goed om te weten: Trappist is geen bierstijl. De benaming is in de allereerste plaats een oorsprongscertificering.

AUTHENTIC TRAPPIST PRODUCT

De bieren en kazen van Westmalle dragen het ATP- label, dat wordt toegekend door de Internationale Vereniging Trappist. Ze voldoen dan ook aan alle voorwaarden voor deze certificering:

- Ze worden binnen de kloostermuren geproduceerd.
- Hun productie vindt plaats onder toezicht van de monniken.
- De opbrengsten zijn voorbestemd voor de behoeften van de kloostergemeenschap, voor solidariteit binnen de Trappistenorde en voor caritatieve doelen.



Westmalle EXTRA: het bier van de monniken.

De Extra is het bier dat de Trappisten van Westmalle sinds lang zelf drinken en dat ze niet in verkoop brachten: in 1836 besloten de Trappisten van Westmalle om zelf te brouwen. Ze hadden nood aan een eigen, lokale drank voor bij de maaltijd. Het zou een bier worden, uiteraard in lijn met de kloosterregels van Sint- Benedictus, die de leidraad is voor de levenswijze van de Trappisten. De monniken gingen dus aan het brouwen, en dat resulteerde eerst in een donker tafelbier. Uit geschriften weten we dat er een tijdje later ook een witbier opdook. Begin 20ste eeuw was er dan weer sprake van een blond 'Extra- Gersten' bier: een voorloper van de Extra. In al die tijd stond stevast een lichtere variant op tafel bij de monniken zelf. De Dubbel en Tripel gunden ze graag aan de buitenwereld, maar binnen de abdijsmuren kozen ze voor sobere kwaliteit die beter aansluit bij hun levensstijl.

Nu ook bij u thuis... De Extra werd nog nooit bij het brede publiek geïntroduceerd, maar de productie werd te groot voor eigen consumptie en daarom wordt de EXTRA sinds dit jaar verdeeld in de horeca en bij de bierhandels met een blauw etiket.

De Westmalle Extra heeft een alcoholgehalte van 'maar' 4,8%; de roodbruine Westmalle dubbel telt 7% en de Westmalle Tripel haalt 9,5%.

CARD STOP KRIJGT NIEUW EN GOEDKOPER NUMMER

door Gerald Biesemans

Bron: Nieuw telefoonnummer voor Card Stop | Vlaamse ouderenraad (vlaamse-ouderenraad.be)



Wie een bankkaart wil laten blokkeren via Card Stop belt voortaan naar 078 170 170. Dankzij de nieuwe telecomwet zijn er nu ook geen extra belkosten meer verbonden aan de dienst van Card Stop.

Geen extra kosten meer

Tot nog toe kon iedereen bij diefstal of verlies van de bankkaart of bij een vermoeden van phishing terecht op

070 344 344 om die bankkaart te laten blokkeren. Dat kostte 30 eurocent extra per minuut. De verandering naar een 078-nummer was noodzakelijk om die extra kosten te kunnen vermijden. Vanaf nu betaal je dus alleen het tarief van een gewoon telefoongesprek als je Card Stop contacteert.

Overgang

Wie een bankkaart wil laten blokkeren kan voorlopig terecht op zowel het oude als het nieuwe nummer van Card Stop. Maar weet wel dat je enkel via het nieuwe 078-nummer de extra kosten omzeilt. Het is dus in je eigen belang om het oude nummer van Card Stop vlug door het nieuwe te vervangen.

Altijd bereikbaar

Het nieuwe 078-nummer is de klok rond bereikbaar en klanten worden geholpen in het Nederlands, Frans of Engels. Het nieuwe nummer kan je ook bellen vanuit het buitenland, dan draai je +32 78 170 170.

Uitbreiding op komst

Het nieuwe nummer en de extra kosten die wegvallen zijn trouwens niet de enige nieuwigheid bij Card Stop in 2022. Tegen deze zomer wil staatssecretaris voor Consumentenzaken Eva De Bleeker ervoor zorgen dat een telefoontje naar Card Stop voldoende is om zowel je bankkaart, bankrekening als bankapp te laten blokkeren.

Momenteel is het nog zo dat je na het blokkeren van je kaart via Card Stop zelf nog via de bank je bankrekening en -app moet blokkeren. Maar zeker in de strijd tegen phishing is het belangrijk dat er zo weinig mogelijk tijd verloren gaat als je je rekening wil beschermen.

WIST JE DAT ?

door Jef van Der Linden

Waarom groeit op de buitenkant van een arm méér haar dan op de binnenkant?

We kunnen enkel gissen: “ons haar werd mogelijk dunner en korter omdat dit handig was om af te koelen” klinkt het bij Quest (Quest is een populairwetenschappelijk Nederlands tijdschrift dat sinds 2004 verschijnt. ‘Quest’ is het Engelse woord voor “zoektocht”). Anders dan andere zoogdieren hebben wij zweetklieren over ons hele lichaam. Zonder dikke vacht kan zweet zich goed over de huid verspreiden en ons zo lekker koel houden. Maar waarom op de buitenkant van de armen meer haar overbleef? Misschien om ons toch een beetje warm te houden aan de buitenkant en omdat de binnenkant tegen het lijf zit en dus minder warm hoeft te worden gehouden.

Waarom bevriezen eendenpoten niet in ijskoud water?

Dit gebeurt door een complex bloedcirculatiesysteem. Bij temperaturen vlak boven nul sluit de eend of zwaan de bloedvaten naar de poten af om energie te besparen. De meeste warmte gaat via de vederloze, dus niet geïsoleerde poten verloren. Bij vorst, wanneer de pootjes onderkoeld dreigen te raken, gaan de bloedvaten naar de poten open én stroomt warm bloed uit het lichaam in tegenovergestelde richting dichtbij aders die het koude bloed uit de poten van het lichaam afvoeren. Hierdoor warmt het koude bloed iets op en vindt er weinig warmteverlies plaats via de poten. De bloedvaten in eenden- en zwanenpoten werken dus als een soort warmtewisselaar. De poten zijn wel veel kouder dan de lichaamstemperatuur, maar bevriezen niet.

Ook internet vergt veel energie?

Ons internetgebruik beslaat 2% van de globale uitstoot van broeikasgassen. Voor wie foto's of bestanden in de cloud opslaat, lijken die data ergens in de lucht te zweven tot je ze weer downloadt. De realiteit is minder romantisch: over de hele wereld staan naar schatting drie miljoen gebouwen vol energieverblindende servers (server: krachtige computer die in een netwerk de gemeenschappelijke voorzieningen (bijv. gegevensopslag, printfaciliteiten) bestuurt). Die servers bewaren alle gegevens die wij naar de cloud sturen op harde schijven. Om die supercomputers tegen oververhitting te beschermen, is afkoeling nodig, en dat vergt massa's energie. De techgiganten zijn zich daarvan bewust. Apple beweert dat al zijn servers op hernieuwbare energie draaien, bij Google en Facebook is dat voor de helft het geval.

Ei, ei?

Waarom varieert de kleur van een eidooier?

Dat hangt af van wat de kippen gegeten hebben. De dooier zal letterlijk ‘gekleurd’ worden door hun voedsel. Eten kippen vooral maïs en bladgroenten, met daarin caroteen, dan zal hun dooier er veeleer oranje uitzien. Caroteen is dan ook de stof die wortelen oranje kleurt. Krijgt een kip meer tarwegranen gevoederd, dan zal de dooier veeleer (licht)geel ogen.

Tot slot, beste lezers, deze kan ik niet laten: twee kippen komen elkaar tegen. De ene kip vraagt aan de andere: “Hoe is het met je kinderen?” “Goed hoor”, zegt ze, “De ene is advocaat en de andere uitsmijter!”

MEIBOOM

door Gerald Biesemans

Bron: Wikipedia

Het planten van een **meiboom** (ook wel *meij* of *mei*) is een erg oud gebruik dat ook nu nog voorkomt in grote delen van Europa. Het planten van de meiboom is in sommige gemeenten een erg levend ritueel dat gepaard gaat met feestelijkheden en uitingen van liefde voor de gemeente waarin men woont.



Een Maibaum in Kalkar (Duitsland)



Een Pinksterkroon

Een meiboom is een versierde paal of boom. Het oprichten van de boom gaat gepaard met rituelen die per gebied kunnen verschillen. De boom wordt vaak geplant op 1 mei, of op de vooravond daarvan (30 april). In andere gebieden gebeurt dit tijdens het Midzomerfeest of Pinksteren. De meiboom wordt in veel gevallen op het dorpsplein (brink), tussen de kerk en de herberg, geplant.

Er worden verschillende soorten bomen gebruikt, zoals de conifeer, es, den, spar en berk. De boom wordt in optocht vervoerd met één of meer versierde wagens, de zogenaamde *meiwagens*. In sommige gevallen wordt de optocht vergezeld door een muziekkorps en wordt gebruikgemaakt van zelfgemaakte *waldhoorns* (vergelijkbaar met de midwinterhoorn), *meifluitjes*, *hoppen* of *pijpen*. Deze fluitjes worden gebruikt om de heksen, de boze geesten die het meifeest konden bederven te verjagen.

Meifeest

De meiboom wordt versierd met een vlag of vlaggetjes, strikken, linten, kronen, bladeren, bloemen en planten (zoals de jeneverbes, fluitekruid, boterbloemen), gekleurde wol, papier (crêpepapier) en slingers. Boven op de meiboom wordt wel een meidoortak geplaatst. In andere gevallen worden de takken van de boom verwijderd en blijft een kale stam met kroon over. Ook wordt wel eens een haan in een kooi omhoog gebracht. Weer andere gebieden hebben kransen of een zon (of zonnewiel) op of aan de paal, wimpel(s) en windwijzers. De wijze van versieren verschilt per gebied.

De meiboom wordt soms bewaakt, omdat naburige dorpen proberen de meiboom te stelen of beschadigen. Dit zou ongeluk brengen. Dit komt ook voor bij het paasvuur, wat in verband staat met de meiboom (vaak is de meiboom het centrale deel van het paasvuur, ook de palmpasentak staat in verband met de meiboom).

Rondom de meiboom vinden reidansen plaats. Meisjes dansen rond de meiboom en de meigraaf werpt zijn krans, zo wordt de *meigravin* of *meikoningin* van het jaar gekozen. Ook zijn er dansen bekend waarbij linten worden verweven. Een ander gebruik is het paalklimmen. Soms om de touwen te verwijderen die zijn gebruikt om de meiboom op te richten, in andere gevallen moet het voorwerp op de meiboom rondgedraaid worden om geluk te brengen.

De meiboom wordt (na de meimaand) afgebroken. In bepaalde gebieden zoals Zuid-Duitsland blijft de meiboom het gehele jaar staan.

Na de protestantse reformatie in de eerste helft van de 16de eeuw werd in veel gebieden opgetreden tegen het gebruik waardoor het in bepaalde gebieden verdween. Toch bleven meifeesten rond meibomen (met meidansen, meikoninginnen en meigraven) ook na de kerstening van Europa voortbestaan.

Vieringen in België



De Meiboomstraat in Brussel



Meiboomplanting Volkskunstgroep Reynout

De meiboomplantingen van Brussel en Leuven vinden plaats in augustus. In beide steden geeft die meiboomplanting overigens aanleiding tot het oprakelen van een eeuwenoude twist, waarbij ze elk beweren 'de echte meiboom' te planten.

In Hasselt heeft de meiboomplanting plaats op de vooravond van 1 mei. De traditie dateert uit de tijd dat de Hasseltse rederijderskamer De Roode Roos op meiavond een meigraaf koos (1557). Aan de stadswallen kwamen de gezellen bijeen om het *Meiliedeken* te zingen. Nog steeds komen de leden van de rederijderskamer samen ter hoogte van de vroegere Jongmanstoren. Ze gaan met de meiboom naar de Grote Markt en planten hem daar.

Muziekmaatschappijen spelen er het Meiliedje. Het lied dateert uit de 17de eeuw en werd ooit ten onrechte toegeschreven aan Vondel. Componist Maurice Leenders schreef in 1870 een arrangement en de dirigent van Sint-Cecilia, Alexis Pierloz (1853-1919), schreef de bezetting voor het hedendaagse Meiliedje.

Vieringen in Duitsland en Oostenrijk

In Duitsland en Oostenrijk wordt de *Maibaum* vaak op (de vooravond van) 1 mei geplant. In andere gevallen wordt de ceremonie met Pinksteren gehouden. In verschillende gebieden in Duitsland kent men ook het fenomeen *Pfingstbraut* (Pinksterbruid), maar met een andere invulling die nauw verweven is met de *Maimann*. Zij heeft de schone taak de *Maimann* bij zijn rondgang door het dorp te beschimpen en belachelijk te maken.



Volksdans in Duitsland, 1952

Er vindt vaak een processie plaats voor het planten. Jonge mannen versieren de meiboom met tekens die de regio vertegenwoordigen. Er wordt vaak een wacht aangesteld, omdat naburige dorpen de meiboom kunnen komen stelen. Na het planten volgt een *Tanz in den Mai*.

De meibomen worden op verschillende manieren opgericht, soms met gebruik van moderne hulpmiddelen (kranen). In Neder-Oostenrijk worden touwen en ladders gebruikt. De *Maibaum* blijft vaak de gehele maand staan en wordt dan weer afgebroken. De versieringen worden opgeborgen tot het volgende jaar. In Beieren blijft de *Maibaum* het gehele jaar staan.

HERDENKINGSMUNTEN

door Simone Jansen

bron: [https:// historiek- net > Landen](https://historiek-net.nl/landen)

België slaat toch Waterloo- munten: Historiek 11 juni 2015.

Het was eigenlijk de bedoeling dat België een munt van 2 euro zou slaan naar aanleiding van de tweehonderdste verjaardag van de Slag bij Waterloo.

Frankrijk blokkeerde dat echter met een veto: de munt had volgens het land een negatieve connotatie van een deel van de Europese bevolking (de nederlaag van Frankrijk).

België heeft dit Franse veto nu omzeild: het slaat een Waterloo-munt van 2,50 euro en daar is geen toestemming van Frankrijk voor nodig

Bijzondere ontwerpen van 2-euromunten moeten altijd goedgekeurd worden door de Europese Raad van Ministers.

Maar voor een munt van 2,50 euro is dat niet nodig, omdat die niet in het betalingsverkeer terecht komt: het is puur een herdenkingsmunt. Daarop is het monument van Waterloo te zien en een afbeelding van de positie van de Franse en de geallieerde troepen tijdens de veldslag.

De andere herdenkingsmunt van 10 euro toont een belangrijk moment van de Slag bij Waterloo, nl. het moment waarop Wellington de komst van de Pruisische bondgenoot aankondigt. Ook de geblesseerde prins Willem van Oranje, de latere koning Willem II, is op deze munt te zien.

Ook Nederland komt met een Waterloo- munt, nl. van vijf euro, het zogenaamde Waterloo Vijfje, met aan de voorzijde een portret van koning Willem-Alexander en aan de achterzijde de 'steek' die de prins van Oranje droeg tijdens de beruchte slag.



OORLOGSVERRHALEN EN VETERAANBOMEN – DEEL 3

door Gerald Biesemans

Bron: <https://www.erfgoedvoorkempen.be/erfgoed/projecten/landschappen/oorlogsveteranen/5238>

De derde en laatste veteraanboom te Zoersel is de **sequoia op het domein van ZNA Joostens en die toegewijd is aan Jozef Jespers (1878 – 1918) (*)**.



De Jozef Jespersstraat in Edegem verwijst naar Hendrik Jozef Jespers. Hij is geboren op 21 januari 1878 in Zoersel en is gestorven op 16 maart 1918 in Edegem. Hij was de weduwnaar van Maria Maandag en daarna de echtgenoot van Marie Catharina Huysmans. Jozef is de grootvader van Frank Jespers. Het zwembad van Edegem is naar Frank genoemd.

Jozef baatte vroeger een café uit op de Sint-Paulusplaats in Antwerpen. Jozef zorgde, als spion, voor informatie over Duitse treintransporten. Zijn café werd gebruikt als brievenbus. Op plaatsen waar het druk is konden ze makkelijk informatie doorgeven aan een ander persoon zonder dat het verdacht lijkt. Treinen waren een belangrijk transportmiddel van de Duitsers. Die informatie was cruciaal voor de geallieerden. Spionnen speelden een belangrijke rol in de Eerste Wereldoorlog.

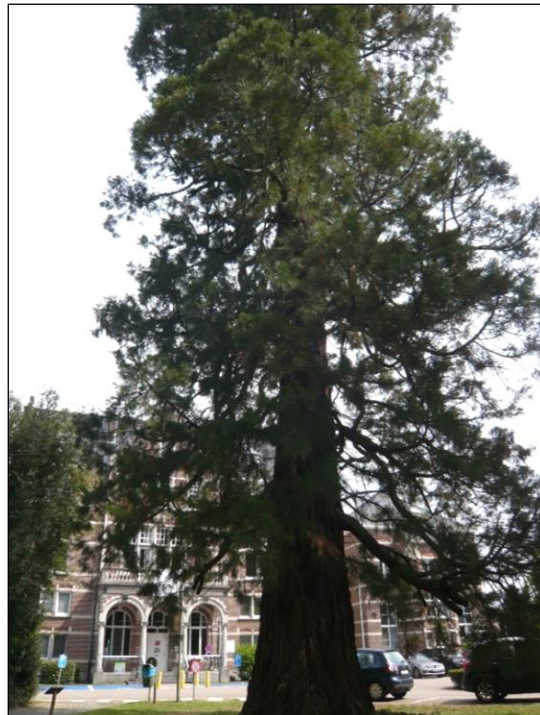
Er waren verschillende soorten spionnen. De waarnemers (dat waren de familieleden en vrienden), de codeerders (zij zijn de leiders van de diensten), de koeriers (zij brachten de informatie over) en de berichtensmokkelaars (zij zorgden ervoor dat de berichten over de grens geraakten). Om berichten over de grens te krijgen, hadden de spionnen een vals paspoort nodig. Als een spion gepakt werd, werd hij ondervraagd. Soms werden ze zelfs gemarteld voor de informatie die ze hadden. Daarom zorgden ze ervoor dat ze niet te veel personen kenden. Deze contactpersonen konden ook ondervraagd worden. Er waren veel mensen die pas later te weten kwamen dat hun burens of mensen uit hun omgeving ook spionnen waren. Hun berichten, die ze moesten overbrengen, hadden ze geschreven met sympathetische inkt. Dat is een onzichtbare inkt. Ze gebruikten ook codetaal zodat de Duitsers niet wisten waar de spionnen het over hadden. Ze camouflerden hun berichten door ze in de fietsbanden, kleren, knopen, hoeden, veters ... te stoppen. Een andere manier om hun berichten over de grens te krijgen was met pijl en boog.

Op 4 augustus 1917 werd Jozef aangehouden door verklikking. Hij werd gevangen genomen en ondervraagd. Ze hielden hem gevangen in de Begijnenstraat. Vele spionnen werden terechtgesteld. Zes personen werden gefusilleerd op 16 maart 1918. Arthur Wattiez, Jozef Jespers, Jozef Leroy en pastoor Moons waren vier van de zes personen die toen gefusilleerd werden. De executie gebeurde in Fort 5 in Edegem.

(*) Het droevige lot van Jozef Jespers kwam reeds aan bod in de Seniorenkrant 2016-3 van augustus 2016.



28 maart 2020



3 mei 2020

DE GROTE GEZOND ETEN QUIZ

door Jef Van der Linden

bron: Gezond eten

1. Een half blikje kikkererwten bevat meer vezels dan een appel:

- Waar
- Niet waar

2. Welke van de volgende groenten is zetmeelrijk?

- Broccoli
- Maïs
- Paprika
- Spinazie

3. In welk product kom je het mineraal ijzer tegen?

- Biefstuk
- Spinazie
- Volkorenbrood
- Kidneybonen

4. Zet deze producten in volgorde van de meeste naar de minste calorieën:

- 20g pure chocolade
- 100g zalm
- 40g cheddar
- 25g amandelen

5. Wat is de beste manier om veel vitamine D binnen te krijgen?

6. Pakjes en zakjes zijn de grootste reden van ons overmatig zoutgebruik. Hoeveel zout zou je maximaal binnen moeten krijgen per dag?

- 1g
- 6g
- 10g

7. Een theelepel suiker bevat meer calorieën dan een theelepel honing:

- Waar
- Niet waar

8. Welke broodsoort scoort het laagst op de glycemische index (GI)?

- Zuurdesembrood
- Volkorenbrood

9. Een gezonde portie vlees is de grootte van:

- Je hand
- Een half bord
- Je handpalm

10. Welke voedingsstof verzadigt het meest?

- Vet
- Koolhydraten
- Eiwitten

11. Welke melksoort bevat per glas het meeste eiwit?

- Amandelmelk
- Magere koemelk
- Sojamelk
- Halfvolle koemelk

12. Wat is een gezonde portie noten?

- 10g
- 30g
- 50g

13. Welke van onderstaande producten is/zijn glutenvrij?

- Naturelchips
- Quinoa
- Melkchocolade
- Zilvervliesrijst
- Ahornsiroop

14. Kokosolie is beter voor je dan olijfolie?

- Waar
- Niet waar

15. Zet deze producten in volgorde van de minste naar de meeste cafeïne:

- 250ml energiedrank
- 250ml verse koffie
- 250ml oploskoffie
- 250ml zwarte thee

ANTWOORDEN DE GROTE GEZOND ETEN QUIZ

door Jef Van der Linden

bron: Gezond eten

1. Waar

Een half blikje kikkererwten barst van de vezels: ca 14 gram. Dat is 5 keer meer dan wat een appel aan vezels bevat. Heb dus altijd een blikje kikkererwten in huis, net als z'n gezonde broertjes linzen en bonen.

2. Maïs

Natuurlijk zijn alle groenten goed voor je, maar sommige bevatten meer koolhydraten dan anderen. Aardappel, maar ook maïs en zoete aardappel zijn zetmeelrijke producten en zouden thuis moeten horen op het koolhydraatgebied op je bord. Niet-zetmeelrijke groenten zoals komkommer, tomaat en bloemkool bevatten weinig koolhydraten en calorieën. Deze kun je ernaast leggen. Gebruik daarvoor gerust wat meer ruimte dan een derde.

3. In allemaal

IJzer is te vinden in zowel dierlijke als plantaardige producten, maar ons lichaam omarmt het ijzer het beste uit dierlijke producten, zoals een stukje rood vlees. Geen vleeseter of veganist? Je kunt de ijzerinname uit plantaardige producten een boost geven door die te eten in combinatie met producten die vitamine C bevatten. Voeg wat rode paprika toe aan je roerbakgroenten of top je salade af met partjes sinaasappel en je lichaam neemt het ijzer een stuk beter op.

4. Zalm, kaas, amandelen, chocolade

Zalm mag dan de meeste calorieën bevatten, het is ook rijk aan gezonde omega 3-vetten en het is een fantastische bron van eiwit. Richt je bij je productkeuze niet alleen op de calorieën, maar kijk ook naar de voedingsstoffen. Noten zitten vol met eiwit, vezels en onverzadigde vetten, maar hebben meer calorieën dan bijvoorbeeld chips. En toch zijn noten een betere keuze.

5. Door naar buiten te gaan

Het is moeilijk om voldoende vitamine D binnen te krijgen met alleen voeding. In vette vis zoals haring, makreel en zalm en vetarme zuivelproducten zoals magere melk en magere yogurt vind je wel een kleine hoeveelheid, maar niets geeft zo veel vitamine D als de zon. Ga twee keer per dag naar buiten voor een heerlijke wandeling, laat de zon op je bolletje schijnen, snuif de buitenlucht op en je hebt aan vitamine D geen gebrek.



6. 6g per dag

Wanneer je twijfelt tussen twee producten, scan dan de 'bevat per portie' tabel en kies het product met het minste zout. Je kunt ook producten kopen 'zonder toegevoegd zout' of met 'minder zout'.

7. Niet waar

Een theelepel honing bevat 22 kcal, een theelepel suiker maar 15 kcal. Je lichaam gaat met beide suikers op dezelfde manier om en daarom is het een dus niet gezonder dan het ander. Kijk vooral naar wat jij het lekkerst vindt, maar probeer, wat je ook kiest, je wel te houden aan een maximum van 6 theelepels per dag.



8. Zuurdesem

Deze broodsoort scoort het laagst op de GI ladder, omdat er bepaalde micro-organismen aan zijn toegevoegd die de GI flink doen kelderen. Zuurdesem komt uit op een score van 54, volkorenbrood scoort hoger met 74. Pas wel op voordat je volledig overstapt op zuurdesem: aan het zuurdesembrood in de supermarkt zijn die micro-organismen meestal niet toegevoegd en dan scoort zuurdesem gewoon heel hoog met 90.

9. Je handpalm

Nederlanders zijn gek op vlees en houden het vaak niet bij een stukje per avondmaaltijd. Dat is jammer, gezien het feit dat met name rood vlees onder andere de kans op darmkanker kan vergroten. Zeg voor je gezondheid wat vaker nee tegen een biefstuk en ja tegen mager vlees zoals kipfilet. Neem per maaltijd niet meer dan 100 of 125g en laat het vlees 1 à 2 dagen in de week helemaal staan (vervang dit dan door extra groenten).

10. Eiwitten

Onderzoek na onderzoek toont het aan: eiwitten verzadigen, net als vezels en langzame koolhydraten. Een combinatie van deze voedingsstoffen is helemaal goed. Ontbijt met een smoothie van vers fruit en magere melk en een sneetje volkorenbrood met pindakaas en het knormonster in je buik is voor de rest van de ochtend getemd.

11. Magere koemelk

Het vet is bij deze melkstof eruit gehaald, maar er is melkpoeder toegevoegd. Dat poeder is meestal rijk aan eiwit en calcium. Magere melk kan zo wel 10g eiwit per glas bevatten, dat is 1,7g meer dan een glas halfvolle melk. Sojamelk zit op 8g eiwit per glas en amandelmelk komt maar aan een luttele 1,5g.



12. 30g

Een klein handje noten iedere dag kan de kans op hartziektes verkleinen. Iedere notensoort heeft verschillende eigenschappen. Probeer daarom dus te variëren. Ga voor een mix van amandelen, pistachenoten, cashewnoten, walnoten en paranoten. Als je iedere dag paranoten eet, is het advies om niet meer dan 2 of 3 per dag te eten. Anders bestaat de kans dat je teveel selenium binnenkrijgt.



13. Ze zijn allemaal glutenvrij.

Zoals je kunt zien, betekent glutenvrij niet per se gezond. Voor zowel producten die van nature glutenvrij zijn, als producten die glutenvrij zijn gemaakt, geldt: check altijd het etiket.

14. Niet waar

Kokosolie en olijfolie bevatten evenveel calorieën, maar verschillen wel behoorlijk in de hoeveelheid verzadigd vet. Zo bevat olijfolie 17 procent verzadigd vet, tegenover 90 procent verzadigd vet in kokosolie. Er wordt echter beweerd dat in kokosolie geen gewoon verzadigd vet zit, maar een soort die makkelijk te verwerken is en ons lichaam gebruikt voor energie in plaats van vetopslag. Anderzijds wordt van olijfolie gezegd dat het de kans op hartziektes en sommige vormen van kanker verkleint. Ons advies: neem beide met mate en zorg voor voldoende variatie.

15. Zwarte thee (57mg), energiedrank (80mg), oploskoffie (83mg), verse koffie (100mg)

Wakker worden met een kopje is prima, maar de hele dag door veel producten met cafeïne drinken, is dat niet. Houd je aan ca. 350mg cafeïne per dag.



TIJD VOOR SUDOKU !?

door Jef Van der Linden

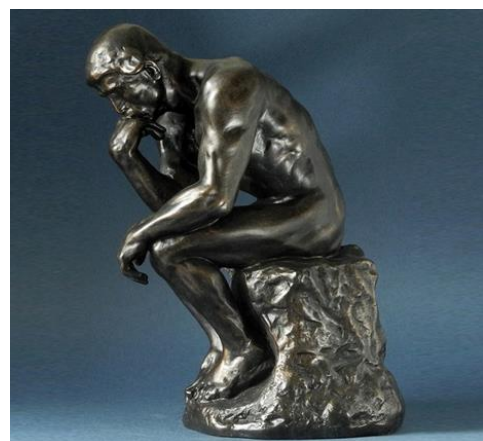
BEGINNERS								
2				6	4			9
	6	9		1	3	4		
		8				2		3
3		2	7			8	9	
			9		1			
5		1		8			7	4
8		3			7			
1				9		5	3	
	7		4		5		2	8

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

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

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.



Uitslag van dit denkwerk
achteraan terug te vinden.

Wij wensen u veel denkplezier !

IN MEMORIAM STIJN DE PAEPE

door Els Schoepen

bron: Wikipedia

Stijn De Paepe (° Dendermonde, 18 augustus 1979 - †Zeleveld, 22 februari 2022) was een Vlaams dichter. Hij was vooral bekend als huisdichter van de krant De Morgen.

Biografie:

De Paepe schreef gedichten vanaf zijn prille jeugd. In zijn vrije tijd ging hij als kind naar de Kunstacademie Lokeren. Hij deed zijn humaniora in het Pius X-instituut in Zele en studeerde daarna Nederlands en Duits aan de UGent, waar hij in 2001 afstudeerde met een scriptie over het dagboek 'Het verkoolde alfabet' van Paul De Wispelaere.

Vanaf 2001 was De Paepe docent Nederlands aan de Gentse Arteveldehogeschool.

In juli 2012 werd hij met actualiteitspoëzie actief op Twitter. Daar werd hij opgemerkt door de De Morgen-journalist Joël De Ceulaer die hem naar de krant haalde.

Vanaf september 2016 publiceerde De Paepe dagelijks in De Morgen onder de titel 'Dagvers' een kort gedicht dat een nieuwsfeit becommentarieerde. Het werden er in totaal 1425.

In De Morgen werd De Paepe 'een modern rederijker' genoemd, een omschrijving die hij niet zelf bedacht, maar die kwam van zijn 'ontdekker' Joël De Ceulaer.

Zijn verzen verschenen ook in boekvorm. Over 'Het lijkt wel een feestje' zei Marc van Oostendorp dat er sinds Willem Wilmink geen kindergedichten meer geschreven waren die metrisch zo sterk zijn;

Privéleven:

De Paepe woonde met zijn vrouw en hun twee dochters in het Oost-Vlaamse Zele. Eind 2021 maakte hij publiekelijk bekend aan terminale darmkanker te lijden. Hij overleed in februari 2022 op 42-jarige leeftijd.

Wens

Dat je mag vinden wat je zoekt
Dat je blijft zoeken als je vindt
Dat je de dingen blijft bekijken
Met de wijsheid van een kind.
Dat elke dag één ogenblik
Je overrompelt, pakt of raakt
Dat het een jaar wordt dat de grootste afstand
overbrugbaar maakt.



ANTWOORDEN

Jef Van der Linden

Sudoku:

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

Sudoku
Beginners

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

Gevorderden

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

Experts



**verantwoordelijke uitgever**

gemeente en ocmw Zoersel, Seniorenraad
Handelslei 167, 2980 Zoersel

verspreiding

Gratis aan huis bij alle 60-plussers die erom vragen
(één exemplaar per gezin) of via digitale weg.

verantwoording

Elke auteur is verantwoordelijk voor zijn/haar bijdrage. Aan teksten in de seniorenkrant kan geen rechtskracht worden ontleend. Het staat de redactie vrij ingezonden stukken al dan niet (verkort) weer te geven, met respect voor het meest essentiële van de inhoud.