

Seniorenkrant Zoersel

Mei 2018



VERSCHIJNT DRIEMAAL PER JAAR IN MEI, SEPTEMBER EN JANUARI

JAARGANG 24 – nr. 2

mei – juni – juli – augustus 2018

(Volgende editie verschijnt september 2018)

INHOUD VAN DIT NUMMER

Rubrieken:

- Planning activiteiten Seniorenraad –pag. 4
- Woordje van de voorzitter – pag. 5
- Wandelen – pag. 8 en 9
- Bowling – pag. 8
- Fietsen – pag. 10
- Omaatje – pag. 11 tot 12

Vooruitzichten:

- Uitnodiging – pag. 6
- Uitnodiging dag van de mantelzorger – pag. 7

Thema's:

~ Nuttige info

- Even een eitje pellen – pag. 13
- Binnenkort overal betalen met uw smartphone – pag. 15
- Verklarende woordenlijst computertermen – pag. 16
- En hoe blijf jij fit in je hoofd? – pag. 18 tot 20
- Tai Chi – pag. 21
- Tele 106 – pag. 28
- European Disability card – pag. 29 tot 31

~ Weetjes

- Vroeger: Schildestrand – pag. 22
- De vos – pag. 23 tot 25
- Het Bethaniënhuis – pag. 26 tot 27
- De IJsheiligen – pag. 32 tot 34
- Spraken Adam en Eva Antwerps in het aards Paradijs? – Pag. 35 tot 38

~ Gedicht

- Eet nooit meer appels – pag. 40

DE REDACTIERAAD

Gerald Biesemans
Simone Jansen
Malou Schelfthout

Els Schoepen
Jef Van der Linden
Robert Vancampo

WERKTEN NOG MEE AAN DIT NUMMER

/

GRAFISCHE VORMGEVING

Tineke Weverbergh

PLANNING ACTIVITEITEN SENIORENRAAD

Malou Schelfthout

Hierna volgen de geplande activiteiten voor 2018:

Datum	Activiteit
7 mei 2018	Seniorenspportdag de Kapel, AC Bethaniën, Handelslei 167, Zoersel (meer info folder in bijlage)
25 mei 2018	Voordracht 'Hotel Pardon' door Jan De Cock (meer info op pag. 6)
27 mei tot en met 31 mei 2018	Meerdaagse reis naar het Harz-gebergte
2 juni 2018	Dag van de mantelzorger (meer info op pag. 7)
21, 22 en 23 augustus 2018	Fietsdriedaagse
27 september 2018	infocafé mantelzorg (meer info volgt)
28 september 2018	Bijeenkomst Seniorenraad de Kapel, Handelslei 167, Zoersel (meer info volgt)
van 19 tot en met 24 november 2018	Seniorenweek

WOORDJE VAN DE VOORZITTER

Els Schoepen

Voorzitter Seniorenraad Zoersel

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



Beste vrienden,

In de drukke wereld rondom ons hebben ouderen dikwijls de neiging om de deur dicht te doen en liever binnen te blijven. Men wil rust en stilte en geen drukte. Liever geen verandering of nieuwe dingen. "Laat alles maar bij het oude" denken ze.

Ik zag onlangs een documentaire over een verzorgingstehuis voor ouderen waar meer en meer serviceflats leeg kwamen te staan. Men kwam dan op een bijzonder idee, om jonge woningzoekenden, de kans te geven om in de 'ouderenflats' in te trekken.

Sommige oudere bewoners waren bang dat er herrie of overlast zou zijn. Ze konden zich ook niet voorstellen dat jongeren het leuk zouden vinden om te wonen tussen al die ouderen. Het idee kwam tot uitvoering met de ondersteuning van een ervaringsdeskundige. Met een positieve ingesteldheid kwamen de jongeren wonen in het tehuis. De jongeren deden effectief pogingen om contacten te leggen met de oudere inwoners om deze uit hun eenzaamheid en isolement te halen.

Je kon merken dat sommige ouderen liever met rust werden gelaten omdat ze van iedere inspanning moe werden. Maar na een tijdje beseften ze dat door verandering en 'iets nieuws' ze ook met meer belangstelling buiten hun eigen kring kwamen.

Ik maak hierbij de vergelijking dat we ook bij het ouder worden niet zozeer op onszelf moeten plooiën. Het is al te gemakkelijk om thuis te zitten en de uren en dagen te tellen binnen vier muren. Maar dit leventje leidt ongetwijfeld tot eenzaamheid.

Onze Seniorenraad en het verenigingsleven in het algemeen tracht dan ook om allerlei zaken te organiseren om het naar je zin te maken. Vooral het naar buiten treden en gezelschap zoeken buitenshuis is belangrijk. Met de lente en de zomer in aantocht hebben we geen excuus meer om niet deel te nemen aan wandelingen, fietstochten, bijeenkomsten allerlei.

Hierbij dan ook een warme oproep om je uit te nodigen ons Seniorenkrantje te raadplegen en de verschillende data te noteren van onze activiteiten. Ik hoop van je snel in grote getale te ontmoeten om gezellige momenten samen te beleven.

Els Schoepen

Voorzitter Seniorenraad Zoersel

UITNODIGING 25 MEI

Hierbij nodigen wij alle Zoerselse senioren uit op onze Bijeenkomst van de Seniorenraad van vrijdag 25 mei 2018 om 14.00 uur.

Programma

Voordracht : 'Hotel Pardon' door Jan De Cock

Na 'Hotel Prison' reist Jan De Cock naar slachtoffers die konden vergeven.

Tien jaar nadat hij logeerde in gevangenissen wereldwijd om de polsslag te voelen van gedetineerden, neemt Jan De Cock de rugzak weer op. Deze keer ontmoet hij slachtoffers en nabestaanden van misdaden die erin zijn geslaagd zich te verzoenen met de daders. Jan spreekt met ouders van kinderen die werden gedood door Anders Breivik of een jonge schutter op een Canadese school, met weduwen van 9/11-slachtoffers, met overlevenden van de Rwandese genocide, met Joodse en Palestijnse ouders die sinds de dood van hun kinderen samen ijveren voor een geweldloze oplossing van het conflict. Hij speurt in alle windstreken bij koffie en wodka, bij boterhammen en kerstkalkoen naar de bron waaruit zij voortleven. Hij luistert naar hun verhalen, het worstelen met het leed, en het inzicht dat niet 'oog om oog, tand om tand', maar wel verzoening bevrijdend werkt.



GEEN VOORAFGAANDE INSCHRIJVING NODIG!

Koffie en gebak worden u aangeboden.

Vrije Toegang

Wij verwachten u in de Kapel, Handelslei 167

UITNODIGING: DAG VAN DE MANTELZORGER

Bent u mantelzorger, dan beseft u het misschien niet, maar u bent een held!
U verdient een “dikke dank u wel” voor al uw goede en warme zorgen en alles wat u - soms te vanzelfsprekend - voor een ander doet.
Daarom nodigen we u van harte uit op de Zoerselse ‘Dag van de Mantelzorg’.

Programma

Zaterdag 2 juni | Handelslei 167

- receptie met alle mantelzorgers om 19.00 uur in de patio van het gemeentehuis gevolgd door
- een muziekvoorstelling om 20.30 uur in de Kapel

‘Zijn mooiste liefdesliedjes’ van Kris De Bruyne Trio

Na elk optreden vroegen de fans van Kris De Bruyne naar zijn vergeten liefdesliedjes. Kris De Bruyne engageerde muzikanten Gijs Hollebosch en Yves Meersschaert om mee door zijn 280 songs te ploeteren. Die ‘verloren’ schat van liedjes was verrassender en rijker dan het trio verwachtte en inschatte.

Met dit concert pikt Kris De Bruyne die parels, naast enkele hits, graag weer op. Het trio tovert liefde en blues in ‘Zijn mooiste liefdesliedjes’ tevoorschijn.

*De Dag van de Mantelzorg is volledig gratis, maar u moet wel inschrijven **vóór 16 mei 2018** via het onthaal van het administratief centrum, T 03 2980 0 00.*

U dient ook op te geven voor welke persoon u zorg draagt.

Hou er rekening mee dat de plaatsen beperkt zijn.

Laat u de zorgbehoevende niet graag alleen? Contacteer uw mutualiteit voor een thuisoppas.

Meer weten?

Dienst tegemoetkomingen & pensioenen Administratief centrum, Handelslei 167,
T 03 2980 0 00, tegemoetkomingen.pensioenen@zoersel.be

WANDELEN – 4 KM

Verantwoordelijken 4 km wandelen:

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

Lydia Hendrickx – tel. 03 383 32 23

Jacques Coppens – gsm 0486 99 62 98

Verzamelpunt: Sint- Teunisplein

Geen inschrijving vereist.

De Seniorenraad dringt aan op het dragen van fluo hesjes.

datum	afstand	uur van vertrek
maandag 21 mei	4 km	13.00 uur
maandag 18 juni	4 km	13.00 uur
maandag 16 juli	4 km	13.00 uur
maandag 20 augustus	4 km	13.00 uur

Tijdens de schoolvakantie zijn kinderen en kleinkinderen welkom.



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

BOWLING

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

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

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

dinsdag 8 en 22 mei	14.00 uur
dinsdag 5,19 en 22 juni	14.00 uur
dinsdag 4 en 18 september	14.00 uur

Adres:
Blue Ball
Bredabaan 863
2930 Brasschaat



WANDELEN – LANGE AFSTANDEN

Verantwoordelijken langere afstanden:

Emile Cop – tel. 03 312 43 57

René Mertens – tel. 03 383 26 09

Verzamelpunt: Sint-Teunisplein

Geen inschrijving vereist.

De Seniorenraad dringt aan op het dragen van fluo hesjes.

datum	uur van vertrek	Aantal km	Begeleiding
<i>Maandag 7 mei: sporteldag</i>			
Maandag 14 mei	13.00 uur	8 km	René
Maandag 4 juni	13.00 uur	12 km	Emile
Maandag 11 juni	13.00 uur	8 km	Emile
Maandag 2 juli	13.00 uur	12 km	Emile
Maandag 9 juli	13.00 uur	8 km	Emile
Maandag 6 augustus	13.00 uur	12 km	René
Maandag 13 augustus	13.00 uur	8 km	René

Tijdens de schoolvakantie zijn kinderen en kleinkinderen welkom.

**Gelieve propere reserveschoenen
te voorzien.**



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

FIETSEN

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

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

Tijdens de fietsactiviteiten worden fluo hesjes gedragen.



datum	afstand	uur van vertrek
Woensdag 2 mei	65 km	09.30 uur
Woensdag 9 mei	35 km	13.00 uur
Woensdag 23 mei	45 km	13.00 uur
Woensdag 30 mei	65 km	09.30 uur
Woensdag 6 juni	35 km	13.00 uur
Woensdag 20 juni	45 km	13.00 uur
Woensdag 27 juni	65 km	09.30 uur
Woensdag 4 juli	35 km	13.00 uur
Woensdag 18 juli	45 km	13.00 uur
Woensdag 25 juli	65 km	09.30 uur
Woensdag 1 augustus	35 km	13.00 uur
<i>Dinsdag 21 augustus (driedaagse)</i>		
<i>Woensdag 22 augustus (driedaagse)</i>		
<i>Donderdag 23 augustus (driedaagse)</i>		
Woensdag 29 augustus	45 km	13.00 uur

!!! OPGELET: Bij slecht weer kan een rit afgelast worden.

Al de fietsers die in de mailinglijst van ZoerselFietst@outlook.com opgenomen zijn, krijgen dan een bericht.

Aangeraden wordt de mails te raadplegen vóór de rit.

Iedereen kan opgenomen worden in de mailinglijst door het zenden van een email aan ZoerselFietst@outlook.com.

De mailinglijst wordt ENKEL gebruikt voor de fietsactiviteiten van de Seniorenraad.

OMAAATJE

Simone Jansen

Gazpacho

Gazpacho is een Spaans gerecht. Het is een koude soep van rauwe groenten en kruiden, meestal met tomaat en in de originele versie zonder vlees of bouillon. Stilt de honger, lest de dorst en bevat veel vitamines.

De naam gazpacho is mogelijk afkomstig van het Latijnse woord 'caspa', wat staat voor restje of kleinigheid. De Moren introduceerden een gerecht met water, knoflook, olijfolie en brood.

Mogelijk maakten Spaanse herders al voor het begin van de jaartelling een soort gazpacho.

Na verloop van tijd is de gazpacho een belangrijk onderdeel geworden van de Andalusische keuken rond Sevilla en Cordoba. Pas in de 19de eeuw werd het gebruikelijk om tomaten toe te voegen, vandaar dat een gazpacho die buiten Spanje wordt geserveerd bijna altijd rood is. Oorspronkelijk werden alle ingrediënten, behalve het zout en de croutons (korstjes), fijngesneden, gemengd en gepureerd met een vijzel, maar nu gebruikt men meestal een blender. Ook wordt dikwijls een deel van de ingrediënten gesneden en apart geserveerd in kommetjes, zodat iedereen naar eigen smaak kan toevoegen. Eigenlijk kunnen allerlei ingrediënten in de gazpacho verwerkt worden, als de wijnazijn en de olijfolie van goede kwaliteit zijn.

Ingrediënten voor 4 personen:

halve komkommer	4 el olijfolie
4 kerstomaatjes	2 teentjes knoflook
1 rode paprika	4 plukjes basilicum
1 ui	peper en zout
(400 g tomatencoulis)	(witte wijnazijn)

Pel en snipper de ui. Snij de paprika (zonder zaadlijst) in stukjes. Schil de komkommer, haal er de kern uit, snij in stukjes. Hou 4 stukjes apart voor de garnering.

Breng de ui, paprika, komkommer, gepelde knoflook en tomatencoulis in de blender, mix alles goed fijn. Schenk er olijfolie bij en peper en zout naar believen. Mix tot er geen stukjes meer overblijven. Voeg eventueel wat witte wijnazijn toe. Zet minstens een half uur in de ijskast. Verdeel de gazpacho over de glaasjes. Prik de kerstomaatjes en de komkommerstukjes op prikkers en zet ze in de soep. Werk af met basilicum. Croutons (korstjes) zijn er erg lekker bij.

Enkele varianten:

- 'Ajoblanco' = witte gazpacho: een mengsel van brood, knoflook, water, olijfolie, zout, peper en gemalen amandelen. Soms voegt men nog azijn toe.
- Groene gazpacho met groene paprika, komkommer, bleekselderij, gekookte doperwten, knoflook, ui en chilipeper, olijfolie en witte wijnazijn.

Lekker op een zomerdag thuis op het terras.

Een fris drankje erbij en u bent zo in vakantiestemming. Smakelijk !!

Erwten

Vanaf april tot half juli zijn er weer doperwtjes, één van de weinige groenten die diepgevroren even lekker zijn als de verse erwtjes.

Ze worden supersnel ingevroren waardoor ze al hun frisheid behouden. Na het doppen (= *uit hun schelp halen*), blijft er van een kilo verse peulervwten ongeveer de helft (=500 g) over.

Eet ze rauw in een salade of kook ze kort (4 minuutjes), laat ze daarna 'schrikken' in ijswater, zo behouden ze hun frisse groene kleur.

Erwtengazpacho (koude erwtensoep)

Mix 500 g erwtjes (vers of uit de diepvriezer) met een scheut koolzaadolie en breng op smaak met cayennepeper. Serveer met munt, sesamzaad, pompoenpitten,... met wat u lekker vindt. Ideaal voor een picknick.

Een variant zijn de **sluimerwten**. Ze hebben een dunne peul met heel fijne erwtjes in en zijn een echte delicatessen. Eventjes bakken in wat boter.

Radijsjes

Van maart tot oktober. De knolletjes moeten stevig aanvoelen en het loof moet friskgroen en knapperig zijn. Om radijsjes te bewaren (kan tot 3 dagen in de ijskast), het loof tot op een cm afsnijden.

Als de knolletjes wat minder stevig zijn, kunt u ze 10 minuten in ijskoud water leggen. Ze zuigen het water op en worden opnieuw stevig, maar ze zijn dan wel minder pittig van smaak.

U hoeft radijsjes niet te schillen, gewoon goed wassen. De mosterdolie in de schil zorgt voor een scherpe, peperachtige smaak. U kunt ze gewoon rauw eten of even in wat zout of mosterd doppen. Radijsjes zijn een gezonde knabbel bij het aperitief of als tussendoortje.

Radijsjes zijn ideaal om een salade wat pittiger te maken. De scherpe smaak laat zich goed combineren met een zure dressing van azijn of citroensap. Het radijsje is een ideale snoepgroente. Radijsen kun je daarom het beste op een bordje leggen met kerstomaatjes, komkommer en wortel zodat u een snackgroentemix serveert aan uw gasten. Het is hiermee een ideale toevoeging op een plateau met gemengde snackgroenten.

Radijsjes passen ook in een groentensmoothie. Mix eens een paar radijsjes met een beetje gember en een hele komkommer. Doe er wat kruiden bij zoals verse tijm, peterselie en basilicum en u heeft een heerlijke en supergezonde drank.

Even een eitje pellen ...

Gerald Biesemans

Zeg niet zomaar ei tegen gelijk welk ei, want ze bestaan in soorten.

Niet de kleur – wit of bruin – speelt een rol, maar wel de afkomst. En die herkent u aan de code die het ei gekregen heeft.

Die eiercode ziet er uit als X-XX-XXXXXXX waarbij elke X staat voor een cijfer of letter. Aan de code kan worden gezien uit welk land het ei komt en uit welke soort kippenstal het ei afkomstig is. Controleurs kunnen aan de hand van deze code het bedrijf en de stal herleiden van de leggen die het ei heeft gelegd.

Het is de eerste X van deze code die voor dit artikel onze aandacht trekt. Gaande van hoog naar laag leren we hier het volgende uit:

Code 3:

deze eieren zijn afkomstig uit een **legbatterij**. Een legbatterij is een plaats waar op grote schaal kippen zijn gehuisvest met 3 tot 5 dieren in een kooi. In zo'n kooi hebben de individuele dieren een oppervlakte van minstens 550 cm² ter beschikking. Legbatterijen zijn erg omstreden. Veel mensen vinden het houden van kippen in legbatterijen wreed en beschouwen het als een vorm van dierenmishandeling. De meeste supermarkten verkopen dan ook geen consumptie-eieren die afkomstig zijn van legbatterijen. De meeste eieren uit de legbatterijen zijn bedoeld voor de levensmiddelenindustrie of voor de export. Trouwens, sinds 2012 zijn legbatterijen in de Europese Unie verboden.

Code 2:

het bekende '**scharrelei**'. De scharrelpluimveehouderij is een vorm van pluimveehouderij met een alternatief huisvestingssysteem voor kippen. Het systeem werd ontwikkeld nadat er in de jaren 80 van de twintigste eeuw een omschakeling plaatsvond in de publieke opinie omtrent dierwelzijn. Het scharrelhuisvestingssysteem ontstond uit het idee dat een kip natuurlijk gedrag moet kunnen vertonen, waaronder dus scharrelen. Om dit te bereiken worden de dieren in de scharrelpluimveehouderij niet in kooien gehouden maar in stallen en hebben ze meer ruimte per dier dan in een legbatterij. Let op: deze kippen scharrelen dus niet rond in openlucht. Daarvoor moet je bij de volgende code zijn.

Code 1:

het **vrije-uitloopei**. Een vrije-uitloopei is een ei gelegd door een kip die ook buiten kan lopen. Een kip die overdag ook buiten kan lopen heeft een afwisselender leven dan een scharrelkip, die meestal alleen maar binnen de stal kan blijven. Een vrije-uitloopei mag zo heten als de kip minimaal 4 m² uitloopruimte beschikbaar heeft. Voor 2500 kippen moet de boer dus 10.000 m² (dit is 1 hectare) weiland aan de kippen beschikbaar stellen. Die uitloopmogelijkheid kost de boer dus geld (grond, afrastering uitloopruimte). Vrije-uitloopeieren zijn daardoor dan ook meestal duurder dan scharreleieren.

Code 0:

het **biologisch ei**. Een biologisch ei is gelegd door een kip die volgens de regels van de biologische landbouw gehouden wordt. Deze kippen krijgen biologisch voer, hebben meer ruimte en daglicht in de stal en moeten overdag naar buiten kunnen. Hennen die biologische eieren leggen hebben buiten een uitloop van minimaal 4 m² per hen en binnen zitten er maximaal 6 hennen op een vierkante meter. Tevens moeten de hennen minstens 8 uur per dag toegang hebben op de uitloop. Ook moeten ze een ononderbroken nachtrust van minimaal 8 uur hebben. Per 8 leghennen moet er een legnest zijn. De snavels mogen niet gekapt of geslepen worden.

Voilà, dat is het hele eieren eten en zo simpel als het ei van Columbus. Nu weet u van welke boer u geen eieren moet kopen, maar kies in 't vervolg eieren voor uw geld, dan is alles koek en ei !



Met dank aan Els Schoepen die me op het idee voor dit artikel bracht.

Bron: wikipedia

BINNENKORT OVERAL BETALEN MET UW SMARTPHONE

Jef Van der Linden

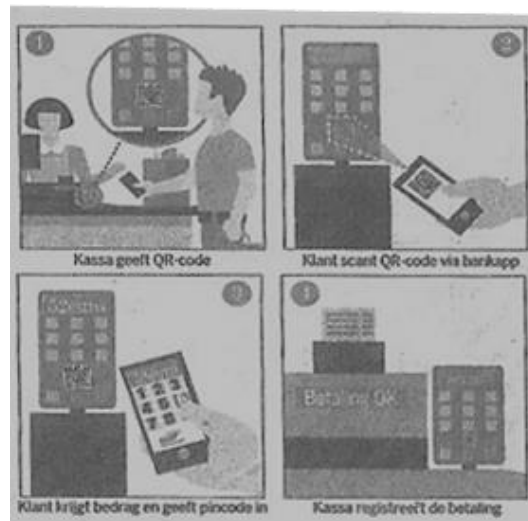
Afrekenen met QR-code kan nu al in winkels van Colruyt Group

Een QR code inscannen aan de kassa, pincode ingeven op de smartphone en: betaald. Binnen enkele maanden kunnen we bij de meeste grote ketens met onze smartphone betalen. Colruyt is de eerste winkelketen waar dat nu al kan.

Uw aankopen in de supermarkt betalen zonder cash geld of bankkaart, maar met de smartphone. Het nieuwe betaalsysteem 'Smartpay' is klaar om ons land te veroveren. 3,1 miljoen Belgen hebben al een *bank app* om hun bankverrichtingen mee te doen: van een overschrijving tot het rekeningsaldo checken of mobiele betalingen zonder bankkaart of *digipass*. Colruyt Group is de eerste grote winkelketen waar we onze winkelkar mobiel kunnen betalen. "Sinds begin dit jaar zijn we met deze nieuwe betaaloplossingen gestart, zowel in onze Colruyt-winkels als bij Okay, Dreamland, Dreambaby en enkele van onze Spar-winkels", zegt Michel Van Mello, divisie manager Accounting en Banking van Colruyt Group. "Aan elke kassa hangt een sticker met een QR code (zie foto). De klant scant dit met de app van Bancontact of KBC en krijgt het bedrag te zien. De klant geeft de pincode en de kassa krijgt signaal dat de betaling in orde is. Het systeem heeft alvast een veel belovende start gemaakt. Het is een beetje wennen, maar het publiek dat al langer een bankapp gebruikt maakt zeer gemakkelijk de overschakeling. Het is een veilige, snelle en kwalitatieve manier van betalen. Bovendien is het gratis voor de klant.

Geen vervanging van bankkaart

Mobiel betalen via een QR-code of het zogenoemde 'SmartPay' zou wel eens de nieuwe manier van betalen kunnen worden. "We zijn in onderhandeling met alle grote retailers in ons land om de SmartPay-oplossing te introduceren", klinkt het bij Atos Worldline, dat instaat voor de verwerking van elektronische betalingen in België. "We doen onder meer tests bij Delhaize, Krēfel, Inno en AS Adventure. De uitrol voor de hele markt is voorzien rond de zomer. Deze oplossing zal de bankkaart niet vervangen, maar het is wel een complementaire stap voor de consument die geen portefeuille meer heeft, maar alles met de smartphone doet. Ook voor handelaars is het een handig systeem. Om SmartPay te introduceren moeten we niks wijzigen aan de infrastructuur van de winkel. We moeten alleen de software van de betaalterminal aanpassen. Na de grote ketens zullen de kleine handelaars en de horeca vermoedelijk snel volgen."



VERKLARENDE WOORDENLIJST COMPUTERTERMEN (deel 2)

Jef Van der Linden i.s.m. Ingrid Goris (SPK/digidak)

Cookie:

Een cookie is een klein bestandje dat op je computer wordt geplaatst. Een cookie wordt op je computer gezet tijdens het rondsurfen op het Internet. Men kan er een code in opslaan zodat men je later kan herkennen. Op veel sites waar inloggen gebruikelijk is, wordt een cookie gebruikt om te onthouden welk wachtwoord en gebruikersnaam je hebt ingegeven. Op deze manier hoeft je niet telkens deze gegevens opnieuw in te voeren.

Downloaden:

Dit is het binnenhalen van bestanden (figuren, programma's, webpagina's,...) op je computer via het Internet. Tegenwoordig worden er veel films en muziek gedownload. Dit is ten nadele van de mensen die deze maken.

Er wordt namelijk over het algemeen niet voor betaald. Men probeert dit tegen te gaan door te speuren naar on- en offline piraterij.

Hacken:

Een hacker, ook wel kraker of cracker genoemd, is een persoon die zonder toestemming een computernetwerk binnendringt door de beveiliging te kraken.

Niet altijd met de bedoeling om illegaal informatie toe te eigenen, maar veelal om aan te tonen dat het netwerk onvoldoende beveiligd is. Er zijn wel hackers met criminele bedoelingen, echter, voor velen is het een sport om beveiligde netwerken te kraken.

Hoax:

Een hoax is eigenlijk gewoon een grap. Meestal gaat het in zo'n geval om een mailtje waarin je wordt verzocht om een bepaald bestand van je pc te verwijderen omdat het bijvoorbeeld een virus zou zijn. Ook wordt er vaak in zo'n mailtje verteld dat een aantal virusscanners van grote antivirus software fabrikanten dit virus niet zullen herkennen en dat u de mail vooral door moet sturen naar iedereen in uw adressenboek. Het probleem bij dit soort mailtjes is dat het vaak om een origineel Windowsbestand gaat wat je dus niet moet verwijderen.

Hyperlink(link):

Dit is een koppeling of een referentie naar een ander document of webpagina. Een link in een webpagina verwijst vaak naar een andere internetpagina. Links staan vaak in een ander kleurtje of zijn onderstreept, of zelfs beide. Als je er met de cursor overgaat dan verandert die in een handje, zodat je weet dat je er op kan klikken.

Malware:

Malware is elke software die gebruikt wordt om computersystemen te verstoren, gevoelige informatie te verzamelen of toegang te krijgen tot private computersystemen. Het woord is een samentrekking van het Engelse malicious software (kwaadaardige software, soms schadelijke software). Malware veronderstelt kwaad opzet. Software waarmee geen kwaad wordt beoogd, valt hier dus niet onder.

Phishing:

Phishing is een vorm van internetfraude waarbij de oplichter het slachtoffer naar een valse webpagina lokt. Deze vorm van internetfraude vindt meestal plaats via e-mail en heeft als doel het verkrijgen van persoonlijke gegevens, meestal bankgegevens.

Q-R code:

Een QR-code is een bepaald type tweedimensionale streepjescode die in 1994 is ontwikkeld door Denso Wave. De letters QR zijn een afkorting van Quick Response ('snel antwoord'). De code werd ontwikkeld om snel decodeerbaar te zijn. QR-codes waren oorspronkelijk bedoeld voor het identificeren van auto-onderdelen, maar worden inmiddels algemeen gebruikt in tijdschriften, op bushaltes en op visitekaartjes.

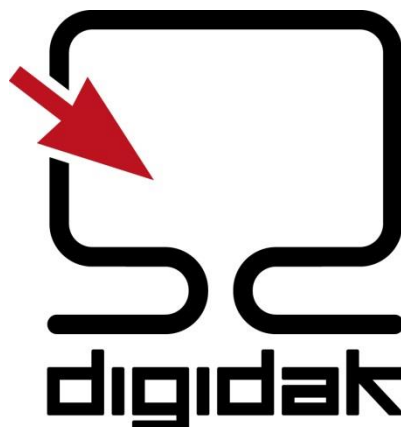


Heeft u nog een vraag? Dan kan u terecht bij digidak. Tijdens de vrije inloop helpen begeleiders je verder met al je computervragen. U hoeft hiervoor niet ingeschreven te zijn voor één van de lessen.

Wanneer?

- administratief centrum
elke maandagnamiddag van 13.30 tot 16.30 uur
- de Hub bibliotheek Zoersel
elke donderdagvoormiddag van 10 uur tot 12.30 uur
- woonzorgcentrum de Buurt, Kermisplein 9 in deelgemeente Zoersel
elke woensdag van 13.30 tot 16.30 uur

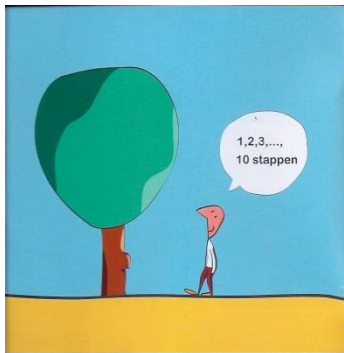
OPGELET: er is geen vrije inloop tijdens vakanties en feestdagen



EN HOE BLIJF JIJ FIT IN JE HOOFD?

Robert Vancampo

Fit in je hoofd, goed in je vel.



Je lekker in je vel voelen, daar kun je aan werken. Lees rustig de tien stappen. Ze inspireren je om fit te blijven in je hoofd en hebben al heel wat mensen geholpen.

Het zijn geen toverformules, maar wel middelen die een houvast bieden en je stukje bij beetje verder helpen naar een gezonder en gelukkiger leven.

Wil je eerst weten hoe het met jouw geest gesteld is? Surf dan naar www.fitinjehoofd.be om met een

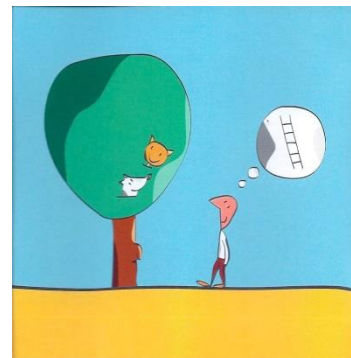


eenvoudige test een kijkje in je hoofd te nemen. Heb je de indruk dat echt niets helpt, hoe hard je ook probeert? Aarzel dan niet en zoek professionele hulp.

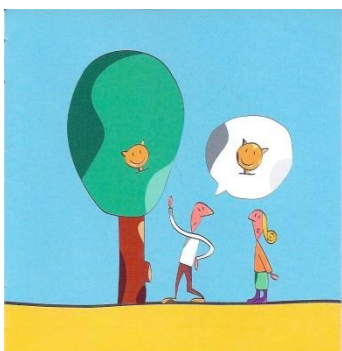
1. Vind jezelf oké.

Misschien probeer je te hard door iedereen gewaardeerd te worden, de perfectie na te streven of alles onder controle te hebben. Dat is een onmogelijke strijd.

Je hoeft helemaal niet perfect te zijn. Niemand is het. Je bent uniek en verdient respect zoals je bent, ook al zou je dat willen, veranderen kun je niet zomaar. Blijf voor ogen houden dat je meer dan de moeite waard bent. Zoals je nu bent, mag je er echt zijn.



2. Praat erover.



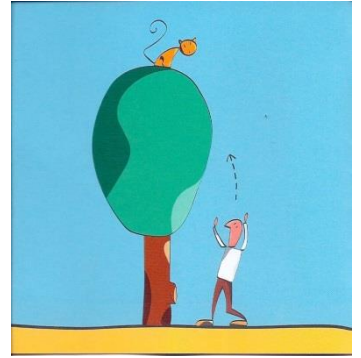
In je hoofd kan een mug een olifant baren. Je gevoelens overweldigen je, ze dringen zich op, halen je uit je concentratie en verstoren je nachtrust. Door er met iemand over te praten, krijgen de dingen een naam en heb je er vat op. Je ziet beter wat er aan de hand is en wat je eventueel kunt doen. Je gesprekspartner kan je daarbij helpen. Dat je erover durft te praten, ziet hij eerder als een teken van sterkte dan van zwakte.

3. Beweeg.

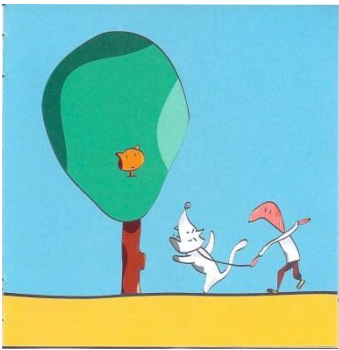
Pieker jij je soms ook suf? Dat vreet energie. Die spiraal kun je doorbreken. Kies voor een lichaamsactiviteit die je leuk vindt: fietsen, wandelen, sporten ...

Je gaat vanzelf minder piekeren en je verhoogt je energiepeil en je doorzettingsvermogen. Bovendien krijg je er een heerlijk ontspannen gevoel van. Gezonde vermoeidheid verbetert ook je slaap.

Bewegen kan simpel zijn: met de fiets naar de bakker, te voet naar het station, de trap nemen in plaats van de lift ...



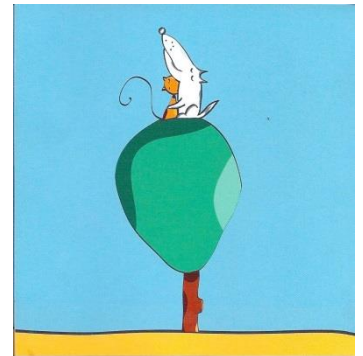
4. Probeer iets nieuws uit.



Misschien droom je ervan Chinees te leren? Of wil je de tango leren dansen? Je hoeft geen kunstenaar te zijn om iets nieuws te creëren. Iedereen kan iets maken of onder de knie krijgen. Je huis opnieuw inrichten, bloemschikken, een taart bakken, een leuke e-mail versturen, iemand aan het lachen maken. Doe iets of maak iets. Gebruik je fantasie, zo krijg je het gevoel dat je uniek bent en dat je leeft.

5. Reken op je vrienden.

Zolang je het zelf niet zegt, kunnen je vrienden ook niet weten hoe jij je voelt en hoeveel behoefte je hebt aan contact. Heb je het moeilijk, dan kost het meer energie om naar hen toe te stappen. Toch moet je het doen. Er is niets dat meer kracht geeft dan je door je vrienden aanvaard en begrepen te voelen, Mensen genoeg: collega's, teamgenoten, kennissen, burens, kameraden, vrienden. Met iedereen deel je wel iets. Sociale contacten houden je in leven.



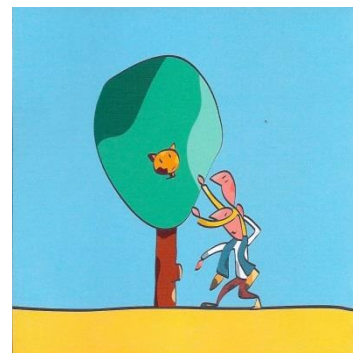
6. Durf nee te zeggen.



Op lange termijn loont een 'nee'. Nee tegen dat glas te veel, nee tegen iemand die iets vraagt waar je geen zin in hebt. Pas als je nee durft te zeggen, ervaar je jezelf als iemand met eigen gevoelens en een eigen wil. Pas als je nee durft te zeggen, krijg je respect. Als 'nee' kan, wordt 'ja' een woord waar je plezier aan beleeft. Dan geeft 'ja' je de vrijheid om echt te genieten.

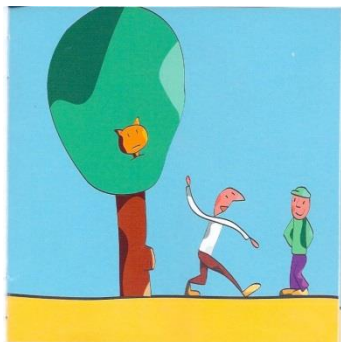
7. Ga ervoor.

Durf een engagement aan te gaan. Als je opgaat in een activiteit, vergeet je je zorgen en krijg je het gevoel dat je leeft. Er zijn 1001 manieren om uit jezelf te breken: een film bekijken, vrienden



opzoeken, een recept uitproberen, je dochter helpen bij een huistaak, voetballen, vrijen, poetsen, toneelspelen, actief zijn in een vereniging. De groep zorgt ervoor dat je kunt opgaan in een activiteit en de activiteit helpt je om bij de groep te horen.

8. Durf hulp te vragen.



Je kunt niet alles zelf. Hulp vragen getuigt van bescheidenheid en zelfkennis.

Het is helemaal geen teken van hulpeloosheid, maar vormt het bewijs dat je jezelf kunt redden.

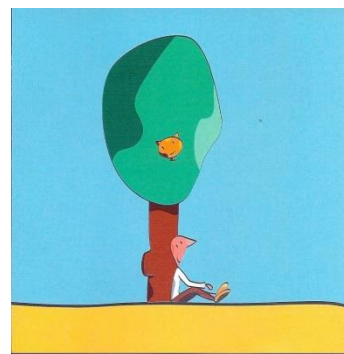
Hulp vragen is dus helemaal oké. Je zult ervaren hoeveel deugd het doet dat iemand anders met je meedenkt en je helpt zoeken naar een oplossing die je alleen niet vindt. Ga bij jezelf na waarvoor je precies hulp nodig hebt en wie je daarvoor het best kunt aanspreken.

9. Gun jezelf rust.

Voel je je soms overbelast? Slorpen het werk, je partner, je kinderen, je ouders ... haast al je tijd op? Zo krijg je stress. Je wordt er prikkelbaar en slechtgehumeurd van.

Maak regelmatig een moment vrij voor jezelf en las activiteiten in die je helpen om tot rust te komen, lezen, naar muziek luisteren, dieren verzorgen, een bad nemen, naar de sauna gaan, met de kinderen spelen, bidden, mediteren ...

Zo vermijd je dat de spanning zich nodeloos ophoopt.



10. Hou je hoofd boven water.



Iedereen heeft wel een periode waarin alles tegenzit. Op die moeilijke momenten kan je soms niet veel meer doen dan het hoofd boven water proberen te houden: gewoon van dag tot dag leven en niet te hard zijn voor jezelf.

Als je verdrietig bent, laat je tranen dan lopen, trek je even terug, bestel een kopje thee op een terrasje, ga de stad in of zoek de buitenlucht op. Zorg ervoor dat er iemand is die je eens vastpakt. Laat je koesteren. Misschien ondervond je het vroeger al: ooit komen er betere tijden.

Bron: Fit in je hoofd.

Een initiatief van:

Met de steun van:

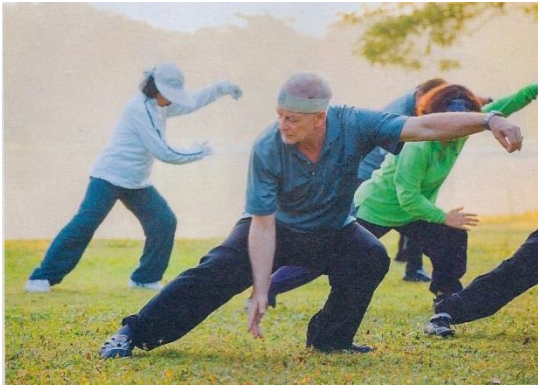


TAI CHI

Jef Van der Linden

Tai Chi voor lichaam en geest, er is al verbetering zichtbaar vanaf 2 sessies per week.

Bewegen na je 50ste is heilzaam voor lichaam én geest. De ideale sport is ietwat verrassend tai chi.



Om lichaam en geest in vorm te houden moet je gezond eten, tabak vermijden en voldoende bewegen. Maar welke vorm van lichaamsbeweging is het meest geschikt om de cognitieve functies op je 50ste zo scherp mogelijk te houden? Een Canadees team onderzocht de conclusies van 36 studies die die vraag probeerden te beantwoorden. Zo wilde het de beste activiteiten en de ideale tijdsduur bepalen. Wie al een sport beoefent, hoeft daar niet mee te stoppen: alle sporten zijn goed voor de hersenen. Voor

wie nog geen sport beoefent en niet veel zin heeft om zware fysieke inspanningen te leveren, is er geruststellend nieuws. De onderzoekers vergeleken de gemiddelde cognitieve verbetering bij verschillende sporten en activiteiten. De grote winnaar was tai chi. Die vorm van meditatie in combinatie met brede en trage bewegingen en een diepe ademhaling gaf de beste resultaten. Yoga bleek een beperkte impact te hebben op de hersenfunctie, zo beperkt zelfs dat je de resultaten aan het toeval zou kunnen toeschrijven.

Wie resistentietraining (zoals spieropbouwende oefeningen in de fitnesszaal) verkiest, hoeft zich geen zorgen te maken: voor het werkgeheugen zijn die oefeningen net zo goed als tai chi. Ook de executieve functies, die te maken hebben met controle en planning, worden door beide types activiteiten verbeterd. Aerobe lichaamsbeweging, zoals zwemmen, hardlopen, fietsen, snelwandelen of dansen, heeft eveneens een gunstige invloed, zij het in mindere mate dan tai chi. Het onderzoek geeft ook de ideale duur van een sportsessie aan: 45 tot 60 minuten. Niet meer, niet minder, anders is het effect niet optimaal. Wat het aantal sessies betreft, is al vanaf 2 per week verbetering zichtbaar. En hoe vaker je beweegt, hoe beter.

MATIG VOLSTAAT

De intensiteit van de lichaamsbeweging is het best matig tot intens. Het effect op de hersenen is hetzelfde, en dat is goed nieuws voor wie zich niet graag in het zweet werkt. Je moet dus niet tot het uiterste gaan, maar wel degelijk enige moeite doen. Het goede nieuws is dus dat het mogelijk is je cognitieve functies te verbeteren door regelmatig aan matige lichaamsbeweging te doen.

Tai Chi in Zoersel

TAI CHI Zoersel | Achterstraat 32 | 2980 Zoersel | dinsdag van 9.30 uur tot en met 11.30 uur
Christel Roose | gsm 0485-61 23 94 | lessen worden gegeven tot 29 mei 2018

Bron: Knack Bodytalk nr 117 - Tekst: Carine Maillard

VROEGER: SCHILDESTRAND

Simone Jansen

Vijftig jaar geleden was Schildestrand voor zonnekloppers de trekpleister in onze regio. Vanuit Antwerpen kwamen veel dagjestoeristen er in de zomer zwemmen en zonnebaden. En zeggen dat het eigenlijk het oude fort van 's Gravenwezel is. Het fort van ongeveer 22 hectare werd gebouwd tussen 1909 en 1912 om de dreigende invasie van Duitsland te stuiten.

De gebouwen staan op een trapeziumvormig forteiland dat vanuit de lucht nog goed zichtbaar is. Het fort kwam in actie tegen het Duitse leger op 5 oktober 1914, maar al enkele dagen later nam het Duitse leger Antwerpen in. Na de Eerste Wereldoorlog werden een aantal aanpassingen uitgevoerd. De westelijke fortgracht maakt sinds 1939 deel uit van de nieuwe Antitankgracht.

Na de oorlog mochten de militairen - vooral van Brasschaat - zich daar komen ontspannen met hun gezinnen, er werd veel gekampeerd in tenten. Nadien kwam het fort in privéhanden. Van heinde en verre kwamen mensen er zwemmen en zonnebaden, er werd zelfs waterskied! Er ontstond ook een avondlijke stoet van fuivers naar de dancing Fauna, ook op het terrein van Schildestrand.

Op het forteiland werden wegen aangelegd en er werden weekendhuisjes gebouwd, die later illegaal permanent bewoond werden. De eigenaar zelf woonde in een soort arendsnest dat uitzag over het domein, met een waterval eronder.

Schildestrand had echt kunnen uitgroeien tot een belangrijk recreatieoord, zoals het Zilvermeer of Bobbejaanland, maar de wildgroei aan weekendhuisjes heeft er anders over beslist.

In sommige weekendhuisjes zijn de resten van het fort nog zichtbaar, men beweert zelfs dat een bewoner, als hij naar zijn kelder gaat, echt in het fort afdaalt ... Een deel van het water - zoals voor het huidige café 'De Inslag' - werd gedempt voor een parking.

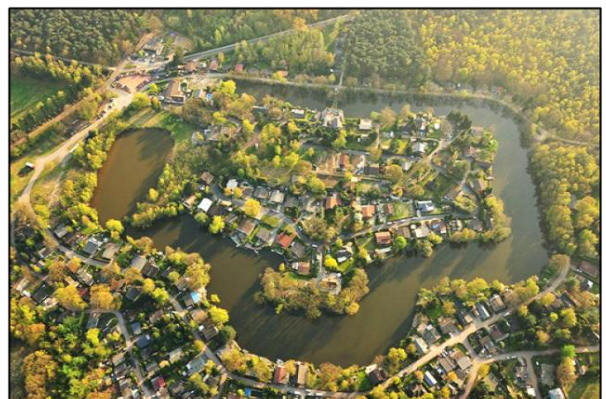
Ooit stond er een frietkraam: Friture 'Renommée', in die tijd was het Frans wat chiquer. Waar is de tijd gebleven?

P.S. Er wordt gefluisterd dat de bekende Camille Huysmans, lang geleden burgemeester van Antwerpen, er ook een weekendhuis had (het grootste van het domein).

Afbeelding toen



Afbeelding nu



Simone Jansen

De vos (*Vulpes vulpes*) is lid van de hondachtigen en één van de grootste roofdieren die nog vrij in de Benelux voorkomen. Hij is niet groter dan een flinke kat, maar lijkt door zijn lange vacht en zijn dikke staart bedrieglijk groot, vooral 's winters.

Zijn oren en zijn neus zijn sterk ontwikkeld, maar hij ziet minder scherp. Hij heeft een slanke snuit en puntige rechtopstaande oren. Zijn kop-romplengte bedraagt 56 tot 78 cm en zijn staart meet 34 tot 49 cm. Een volwassen vos weegt 3,5 tot 10 kg. De vossenvacht is meestal roodbruin, ook beige tot helderrood of zilverkleurig tot zwart (vooral in de bergen). Ook albino's (witte, kleurloze) dieren komen voor. Mannetjes zijn gewoonlijk groter dan vrouwtjes.

Vossen jagen alleen, meestal 's nachts en in de schemering. De vos is een echte opportunist, hij heeft geen principes, houdt alleen rekening met de omstandigheden om er het grootste persoonlijk voordeel uit te halen, een echt sluw dier.

Hij kan tot 60 km per uur lopen in geval van nood, terwijl de normale snelheid 6 tot 13 km per uur is. Het leefgebied van de vos breidde de laatste decennia gevoelig uit: door hun groot aanpassingsvermogen en de relatief grote oppervlakte van het territorium laten ze zich geregeld opmerken, ook in onze buurt.

Hoe plant de vos zich voort?

De paartijd (ranstijd) loopt van december tot februari, met een piek in januari. Na een draagtijd van 7 tot 8 weken worden de jongen geworpen (meestal 4 à 5). Enkele weken na de geboorte verhuist de moeder met haar jongen naar een ander, groter hol. Het mannetje blijft niet bij hen, maar hij brengt wel voedsel naar 'vrouw en kinderen'.

Bij de geboorte zijn de jongen blind en doof, ze wegen ongeveer 100 g. Ze hebben dan een donkere, fluwelen vacht, stompe snuitjes en kleine oren. De eerste 2 tot 3 weken zijn de jongen volledig afhankelijk van de moeder. Na 11 à 14 dagen gaan de oogjes open: eerst zijn ze blauw, na een maand worden ze bruin. Na 4 weken groeien de neus en de oren snel, ook komt er een rossige glans over de vacht. Rond deze tijd eten ze al hun eerste vaste voedsel. Na 6 weken worden de welpen gespeend.

Na 7 tot 8 weken hebben ze het volledige melkgebit. Na 6 maanden zien jonge vossen er uit als volwassen dieren (tegen de herfst) en gaan dan een eigen territorium zoeken. Na 10 maanden zijn ze geslachtsrijp.

Vossen leven territoriaal in kleine (familie) groepjes. Een territorium wordt geleid door één dominant mannetje (rekel) en één dominant vrouwtje (moer), soms aangevuld met een tweede of derde wijfje. Die extra wijfjes (tantes) brengen zelf geen nest groot, maar brengen wel voedsel aan voor de jongen van het dominante vrouwtje.

Bedreiging en levensverwachting.

In het wild kan de vos zo'n 10 jaar worden, maar de meeste vossen worden niet ouder dan 3 jaar. Jacht is de voornaamste doodsoorzaak en ook in het verkeer zijn ze vaak slachtoffer.

Wat eet de vos?

Hij is een echte alleseter: knaagdieren (vooral bruine ratten), vogels, wilde konijnen, insecten (kevers, sprinkhanen, rupsen), regenworm en eieren, aas (verkeersslachtoffers) en afval. In de zomer en in de herfst staan bosvruchten en valfruit (kersen, pruimen,...) op het menu. Wanneer er veel voedsel ter beschikking is, wordt een deel begraven; de verstopte voedselvoorraad kunnen ze nog maanden later terugvinden (geur en herinnering).

Het vossenhol.

Vossen leven in een hol, dat ze zelf graven of ...dat gegraven is door een konijn of een das. Soms delen de vossen hun hol met konijnen en dassen.

De doorsnede van de pijp (gang naar het hol) is ongeveer 20 cm. Een zelf gegraven hol bevindt zich meestal in een zandbak, onder een omgevallen boom, tussen boomwortels of onder rotsen.

Een groot hol met meestal 2 tot 4 ingangen, noemen we een burcht; het wordt gewoonlijk alleen door drachtige vrouwtjes gebruikt. Buiten het voortplantingsseizoen verblijft de vos meestal op beschutte plaatsen.

Ziekte bij vossen.

Vossen kunnen lijden aan schurft en hondsdoelheid. Verder zijn ze ook drager van vlooiën, teken en een serie parasieten, vooral de vossenlintworm (tot 4 verschillende soorten per vos). Zelf ondervinden ze geen schade van deze lintworm. Oppassen: geen braambessen, enz...plukken onder een hoogte van 50 cm, dit omwille van de eieren van de vossenlintworm.

Verspreiding en leefgebied.

De vos heeft tegenwoordig het grootste verspreidingsgebied van alle roofdieren, vroeger was dit de wolf. Hij komt voor over praktisch het hele noordelijk halfrond van de poolcirkel tot Noord-Afrika, Noord-Amerika en het Aziatisch steppengebied.

De vos komt niet voor in te hete woestijnen, koude toendra's en op eilanden, zoals IJsland.

Hij werd geïntroduceerd in Australië, de Falklandeilanden en op het eiland Man, waar hij waarschijnlijk weer is uitgestorven.

De vos heeft een groot aanpassingsvermogen en komt voor in bijna elke habitat: moerassen, gebergten, duinen en landbouwgebieden. Onder andere in Engeland komt de vos ook voor in stedelijk gebied: in stadsparken en in de grote tuinen van de buitenwijken. In Engeland wordt de vos illegaal gejaagd. Onlangs werd de vos zelfs in Brussel gesignaleerd.

De vos als huisdier?

De vos is niet geschikt als huisdier. Hij is meestal mensenschuw. Om het proces van domesticatie van wilde dieren na te bootsen, zijn wetenschappers in 1958 in Rusland begonnen met het fokken van zilvervossen, een kleurvariant van de vos. Ze werden geselecteerd op de goede 'tamme' eigenschappen. Na 9 generaties van selectie waren er al opmerkelijke gedragsveranderingen, waardoor vele van deze zilvervossen als huisdieren gebruikt worden.

In België mag het dier niet zonder erkenning als huisdier gehouden worden. In vele landen worden vossen gefokt voor hun pels, bv in China en in Finland. In België is dit verboden.

De vos in de literatuur en cultuur.

De slimme, sluwe vos gebruikt de zwakheden van andere dieren om ze te bedriegen en te misleiden, meestal met groot succes. Toch komt hij sympathiek over (door zijn lief snuitje). Ook wij kunnen de vos veel vergeven. Hij wekt bewondering door zijn sluwheid en door zijn vrolijke, zorgeloze levensvisie, maar: 'als de vos de passie preekt, boer let op uw ganzen' (kippen).

Over Reintje de Vos is nog veel te vertellen, wat we ook een volgende keer gaan doen. Heeft een Zoerselse senior ooit al een vos in het echt gezien? Waar? Hoe was zijn gedrag? Ging hij lopen? Of...?



HET BETHANIENHUIS

Gerald Biesemans



De Zusters van het Convent van Bethlehem lieten na de eerste wereldoorlog een nieuw klooster en psychiatrische instelling bouwen in Sint-Antonius. Onder leiding van architect Jef Huygh (1885 – 1946) gingen de werken van start in 1922. Huygh ging, nadat hij in de avondschool te Boom tekenles had gevolgd, op 17-jarige leeftijd werken als technisch tekenaar, eerst bij architect Wagemans en nadien bij architect Ernest Dieltiens te Antwerpen. Tegelijkertijd bleef hij – van 1902 tot 1906 – avondles ‘Architectuur’ volgen aan de Koninklijke Academie voor Schone Kunsten van Antwerpen.

Het Bethaniënhuis kreeg een sobere vormtaal waarin de Art-Deco al aangekondigd werd. Het complex werd een 'dorp binnen een dorp'. Naast het hoofdgebouw (het huidige Administratief Centrum) met de kapel, de leeszaal, de werkzalen, de keukens en de eetzalen, ontwierp Jef Huygh, in samenwerking met architect Jozef Haché, ook verschillende paviljoenen voor onder andere observatie van patiënten, voor bedlegerige patiënten en voor ‘epileptische en onzinnelijke’ patiënten. Verder voorzag Huygh ook woningen voor de hoofdgeneesheer en de aalmoezenier, een bakkerij, een slagerij, een boerderij en zelfs een elektriciteitscentrale, een waterwinning en een mest verwerkende installatie.

Vanaf 1958 kreeg het Bethaniënhuis er een algemene ziekenhuisfunctie bij. En na de bouw van het nieuwe ziekenhuis, trok de zustercongregatie zich na 1970 terug in het hoofdgebouw.

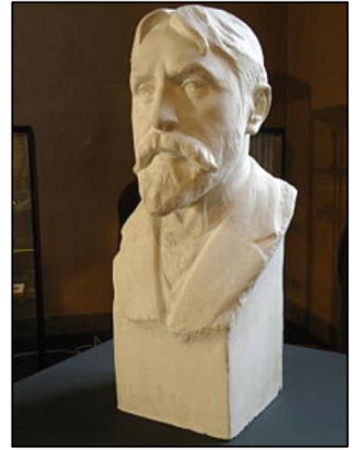
In 1998 gaven ze het eigendom van al hun gezondheidsinstellingen door aan vzw Emmaüs.

Omdat Zoersel wilde vermijden dat het niet-beschermd gebouw in handen zou komen van een privéontwikkelaar, startte de gemeente in 2003 een project op om de dienstverlening aan de burgers te verbeteren. In dat zelfde jaar berichtten de zusters dat ze het gebouw wilden verkopen. Elke stap in het herbestemmingstraject werd met hen besproken. En daarenboven konden ze in de aanbouw aan de voorzijde van het gebouw blijven wonen.

Het hoofdgebouw van het voormalige Psychiatrisch Centrum Bethanië is nu nog steeds een van de belangrijkste gebouwencomplexen in Zoersel. Sedert 2008 kennen we dit gebouw als het Administratief Centrum van de gemeente Zoersel waar alle gemeentelijke diensten en de diensten van het OCMW zijn gehuisvest.

Architect Jozef Hendrik Huygh (Reet 29/03/1885 – Deurne 04/12/1946)

Hendrik Jozef Huygh werd op 29 maart 1885 geboren in Reet (Rumst). Zijn vader, aannemer en timmerman van beroep, nam zijn zoon in zijn atelier waar die vanaf de leeftijd van dertien het vak leerde. Na avondonderwijs aan de kunstacademie te Boom, werd hij verder opgeleid aan de Antwerpse Academie en was daarna stagiair van Ernest Dieltiens, met wie hij zich later, na de Eerste Wereldoorlog, ook associeerde. Huygh was eveneens docent aan de Antwerpse Academie (1921-1946) en hij was lid van de Pelgrimsbeweging.



Het eclectische oeuvre – het combineren van kenmerken van verschillende stijlen of stromingen – van Huygh getuigt van een persoonlijke adaptatie van de Art-Deco. Voor de Eerste Wereldoorlog bouwde hij enkele regionalistisch geïnspireerde villa's in Reet. Met vader en zoon Dieltiens bouwde hij de tuinwijk Zuid-Australië in Lier (1920, samenwerking met Flor Van Reeth) en het psychiatrisch ziekenhuis Bethaniënhuis in Zoersel (1922). Met Dieltiens en Van Reeth stelde hij ook tentoon in het Belgisch paviljoen van de Exposition Internationale des Arts Décoratifs et Industriels Modernes van Parijs (1925).

Zijn zelfstandige carrière vatte aan met de bouw in 1923 van zijn eigen woning 'Lianahalle' aan de Boekenberglei in Deurne (Antwerpen). Hij bouwde en verbouwde een uitgebreid oeuvre in de provincie Antwerpen, bijvoorbeeld het Sint-Lievenscollege in Kasteelpleinstraat te Antwerpen (1929) en, in samenwerking met architect Flor Van Reeth, de Sint-Jozefskerk van Deurne (1933-1936). Ook de Sint-Laurentiuskerk (1932-1941) in Neobyzantijnse stijl te Antwerpen (Markgravelei) is van zijn hand, evenals verschillende eengezinswoningen.



Lianahalle, Deurne



Sint Laurentius, Antwerpen



Sint Lievenscollege, Antwerpen



Sint Jozefkerk, Deurne

Geraadpleegde bronnen:

- *Wikipedia*
- *Inventaris onroerend erfgoed*

ZOEKT U EEN UITWEG? PRATEN HELPT.

Els Schoepen

Blijf je met iets zitten en geraak je het niet kwijt?

Tele-Onthaal luistert naar jou op het gratis nummer 106.

Wat is Tele-Onthaal?

Tele-Onthaal, dat zijn stuk voor stuk ervaren vrijwilligers waar jij je verhaal bij kwijt kan. Ze luisteren naar jou, anoniem en in vertrouwen.

Waarvoor kan je bij Tele-Onthaal terecht?

Je kan met de vrijwilliger over alles praten. Wat je maar kwijt wil, of wat er ook op je weegt: hij is er voor jou. Problemen in je relatie, eenzaamheid, boosheid, onmacht of verdriet: daar kan een gesprek echt bij helpen. Als je gewoon de dingen op een rijtje wil zetten, of als je even je hart wil luchten, ben je welkom.

Een vrijwilliger maakt tijd voor jou, luistert, leeft mee, denkt samen met je na over wat je vertelt en helpt je zoeken naar inzichten, mogelijkheden en uitwegen. Een kant-en-klare oplossing kan de vrijwilliger niet voor jou uit zijn mouw schudden. Als je het nodig hebt, krijg je informatie over verdere hulpverleningsmogelijkheden.

Wanneer kan je Tele-onthaal bereiken?

Je weet niet op voorhand wanneer je het moeilijk zal hebben. En een crisismoment plan je niet. Ook buiten de kantooruren kan je wel eens nood hebben aan een gesprek. Daarom is Tele-Onthaal altijd open. Via de telefoon dag en nacht, ook in het weekend en op feestdagen.

“Al onze medewerkers zijn in gesprek?”. Even geduld. De vrijwilliger maakt zo snel mogelijk tijd voor jou.

Het is volledig anoniem

Hallo met wie? Die vraag stelt Tele-Onthaal nooit.

Elk gesprek met Tele-Onthaal is anoniem. Soms praat je makkelijker met iemand die je niet kent. Of durf je pas echt zeggen waar je mee zit als je het anoniem kan doen.

Een telefoongesprek met Tele-Onthaal verschijnt niet op de factuur, de vrijwilliger kan je nummer niet zien.

Tele-Onthaal vraagt ook niet naar je naam of adres.

Soms vraagt de vrijwilliger wel hoe oud je bent of in welke regio je woont. Dat gebeurt enkel en alleen om je beter te kunnen helpen, bijvoorbeeld om een geschikte doorverwijzing naar een andere organisatie te kunnen doen. Ook de vrijwilliger blijft een onbekende voor jou.



EUROPEAN DISABILITY CARD (*Europese kaart voor gehandicapten*)

Els Schoepen



UW TOEGANG TOT CULTUUR, SPORT EN VRIJETIJDSEBESTEDING

WAT IS DE EUROPEAN DISABILITY CARD (EDC)?

Een kaart die :

- De toegang van personen met een handicap tot cultuur, sport en vrijetijdsbesteding bevordert.
- Een aantal voordelen in die domeinen biedt.



WIE KAN DE KAART AANVRAGEN?

Wie erkend is door of hulp krijgt van een van de Belgische instellingen die belast zijn met het integratiebeleid voor personen met een handicap, kan de kaart aanvragen.

HOE VRAAGT U DE KAART AAN?

U kunt de EDC aanvragen bij een van de Belgische instellingen die belast zijn met het integratiebeleid voor personen met een handicap.

De kaart is gratis. Bij diefstal of verlies hebt u recht op één gratis duplicaat.

Hieronder vindt u de aanvraagprocedure voor de EDC voor personen met een handicap of voor hun wettelijke vertegenwoordiger. De procedure verschilt per organisatie. Neem contact op met de organisatie bij wie u een dossier hebt.

1. Federale Overheidsdienst Sociale Zekerheid:

U kunt uw aanvraag indienen:

- met het onlineformulier op de website van de FOD Sociale Zekerheid : www.handicap.belgium.be (rubriek 'Mijn rechten')
- door een brief te sturen naar:
Federale Overheidsdienst Sociale
Zekerheid Directie-generaal Personen met een handicap,
Kruidtuinlaan 50 bus 150, 1000 Brussel.

2. Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH):

U kunt uw aanvraag indienen via het digitale loket www.mijnvaph.be.

Daarvoor hebt u uw elektronische identiteitskaart, uw pincode en een kaartlezer nodig.

HOE EN WAAR GEBRUIKT U DE KAART?

U kunt de EDC gebruiken voor cultuur-, sport- en vrijetijdsactiviteiten (bijvoorbeeld bezoek aan bioscoop, theater, museum of attractiepark).

Raadpleeg de website, reclame, flyers ...van de plaats die u bezoekt of neem contact op met de organisator. Hij zal u informeren over de voordelen voor kaarthouders.

De kaart kan in België gebruikt worden en in deelnemende EU-landen: Cyprus, Estland, Finland, Italië, Malta, Roemenië en Slovenië.

De kaart is strikt persoonlijk. De voordelen zijn uitsluitend voor persoonlijk gebruik. U moet de kaart altijd bij hebben om de voordelen te krijgen.

ENKELE VOORBEELDEN VAN VOORDELEN

De organisatoren van cultuur-, sport- of vrijetijdsactiviteiten die de kaart accepteren kiezen zelf welke voordelen ze toekennen.

Er is hen voorgesteld de volgende voordelen te verlenen:

- gratis toegang of toegang tegen een verlaagd tarief voor de persoon met een handicap of zijn begeleider (of zijn tolk)
- een gratis audio- of videogids
- brochures of informatie, aangepast aan specifieke behoeften (bijvoorbeeld in brailleschrift of eenvoudige taal)
- aangepaste rondleidingen (bijvoorbeeld in gebarentaal)
- korting op rondleidingen
- toegankelijke en voorbehouden plaatsen
- een speciale pas in parken voor een vlottere toegang tot attracties
- Enz.

HET PROJECT EDC IN ENKELE WOORDEN.

- De European Disability Card wil de toegankelijkheid voor personen met een handicap en hun inclusie in de maatschappij bevorderen.
- Het project willigt een vraag in van personen met een handicap en de verenigingen van personen met een handicap. Het ligt in de lijn van een initiatief van de Europese Commissie, die de opstart van de kaart gefinancierd heeft.
- De European Disability Card is ontwikkeld en ingevoerd dankzij een samenwerking tussen de vijf Belgische instellingen die belast zijn met het integratiebeleid voor personen met een handicap.
- Acht EU-lidstaten nemen deel aan het project voor de ontwikkeling van de European Disability Card: België, Cyprus, Estland, Finland, Italië, Malta, Roemenië en Slovenië.

CONTACT EN INFOLIJN

Meer informatie vindt u op de website van het project (+ toegankelijke brochure en video's met gebarentaal.): <http://www.eudisabilitycard.be>

Meer informatie over toegankelijkheid en redelijke aanpassingen voor personen met een handicap bij sport-, cultuur- en vrijetijdsactiviteiten:

- Toegankelijk Vlaanderen: www.toevla.be
- Access-i : www.access-i.be

BRON:

www.eudisabilitycard.be

DE IJSHEILIGEN

Gerald Biesemans

Wie zijn ze? Waar komen ze vandaan?

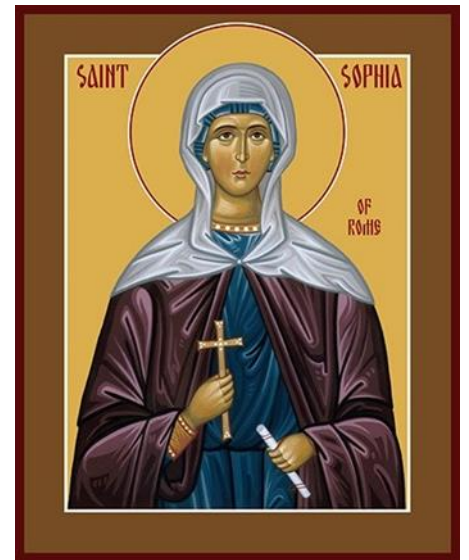
De Ijsheiligen zijn een aantal katholieke heiligen van wie de naamdagen vallen in de periode van 11 tot en met 14 mei. Volgens de volksweerkunde zijn dit de laatste dagen in het (voor)jaar waarop nog nachtvorst kan optreden. De volgende heiligen worden tot de ijsheiligen gerekend:

- Op 11 mei: Mamertus (? - 11 mei 475) was aartsbisschop van de Franse stad Vienne.
- Op 12 mei: Pancratius (? 289 - Rome, 12 mei 304) gestorven als 14 jarige martelaar omdat hij weigerde te offeren aan de Romeinse goden.
- Op 13 mei: Servatius van Maastricht: (Groot-Armenië?, 4e eeuw – Tongeren of Maastricht, 384?) was de eerste, historisch verifieerbare bisschop in de Nederlanden. Volgens de overlevering zou hij de laatste bisschop van Tongeren en de eerste bisschop van Maastricht zijn geweest.
- Op 14 mei: Bonifatius van Tarsus was een Romeins burger die in 307 de marteldood stierf tijdens de christenvervolgingen onder keizer Diocletianus.



De vier Ijsheiligen

In sommige landen is er op 15 mei nog sprake van een vijfde IJsheilige, de martelares Sophia van Rome (? – 304) die, zoals Pancratius en Bonifatius, eveneens slachtoffer werd van de Christenvervolging door de Romeinse keizer Diocletianus. Sophia is de beschermheilige tegen nachtvorst en wordt om die reden ook wel 'koude Sophie' genoemd. Naar deze Sophie is het Sophiekruid (*Sisymbrium sophia*) genoemd, een éénjarige plant uit de kruisbloemenfamilie.



De naamdagen van de genoemde IJsheiligen vormen een periode in de maand mei die wordt aanzien als de overgang van winters weer met mogelijk nachtvorst naar een meer zomers getint weer.

Het is niet uitgesloten dat er na half mei nog nachtvorst optreedt, maar die kans is heel klein.

De reden dat ze een IJsheilige geworden zijn, is louter toeval: hun naamdag valt samen met een klimatologisch verschijnsel. Na de warmere dagen in april volgt blijkbaar vaak een polaire luchtstroom waarbij een late nachtvorst nog kan optreden. Daarna worden de nachten niet meer zo koud. Maar... als de aarde opwarmt en als het klimaat verandert, blijft dat principe dan nog van toepassing?

IJsheiligen is een van de oudste en wellicht bekendste begrippen uit de volksweerkunde. De eerste berichten over deze 'strengere heren' dateren van rond het jaar 1000. De naam IJsheiligen komt van de naamdagen van vier heiligen die hierboven genoemd zijn. Drie is het heilig getal en daarom rekent men in de meeste landen maar drie de IJsheiligen. In sommige landen wordt St. Mamertus niet meegeteld, in andere landen hoort St. Bonifatius er niet bij.

Bij fervente tuiniers zijn de IJsheiligen een gekend en gevreesd verschijnsel. Tere jonge plantjes (pompoen, tomaat, zonnebloemen) mogen onder geen beding naar buiten voor deze dagen voorbij zijn. Het weerbericht wordt die week angstvallig in het oog gehouden om de aardappelen of jonge zaailingen, desnoods in het donker, nog snel af te dekken tegen de koude nachten.

De IJsheiligen ontlelen dus hun benaming aan het gevaar van koud voorjaarsweer voor het gewas, dat in deze tijd in volle bloei staat. Een late vorstnacht kan in deze periode veel schade aanrichten. Maar het is echter niet zo dat tijdens de IJsheiligen de kans op een overgang naar koud weer groter is dan op andere dagen in het voorjaar. In werkelijkheid is het moeilijk om eenduidig te zeggen wanneer de laatste nachtvorst van het seizoen zich voordoet: dat verschilt namelijk van jaar tot jaar. In het oosten van het land (en zeker in de Kempen en de Ardennen) kan schadelijke nachtvorst nog voorkomen tot eind mei.

En zoals dat hoort, hebben de IJsheiligen hun eigen weerspreuken:

- Al is Mamertus oud en grijs, hij houdt van vriezen en van ijs.
- Van nachtvorst ben je nimmer vrij, als Bonifaas niet is voorbij.
- Van de nachtvorst zijt ge niet beschermd, tot Servatius zich over u ontfermt.
- Pancraas, Servaas en Bonifaas, geven ijs en vorst helaas.
- Het kan vriezen tot in mei, tot de IJsheiligen zijn voorbij.



“Brengt de opwarming van de aarde de IJsheiligen in gevaar ?”

Geraadpleegde bronnen zijn onder andere:

nl.wikipedia.org/wiki/IJsheiligen

www.frankdeboosere.be/vragen/vraag168.php

www.weer-spreuken.nl/weerspreukenijsheiligen.html

www.groendekor.be/nieuws/360/wie-zijn-ze-die-ijsheiligen

SPRAKEN ADAM EN EVA ANTWERPS IN HET AARDS PARADIJS?

Gerald Biesemans

Johannes Goropius Becanus (Gorp, 23 juni 1519 – Maastricht, 28 juni 1573), geboren als Jan van Gorp van der Beke, was een humanistisch filosoof en arts die bekend is geworden door zijn boek *Origines Antwerpianae* (De oorsprong van Antwerpen). Zoals toen gebruikelijk was, latiniseerde Becanus voor zijn naam zijn geboorteplaats Gorp en het nabijgelegen Beek (nu Hilvarenbeek).

Biografie

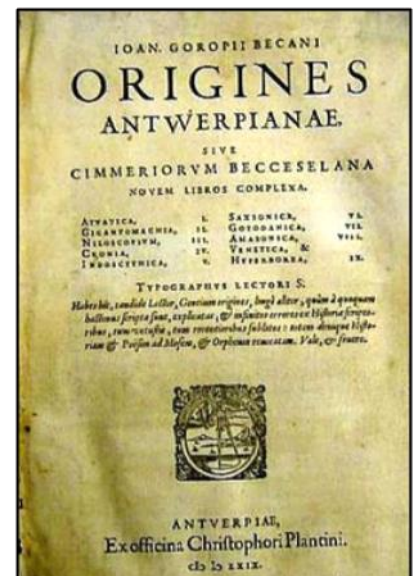
In Leuven studeerde hij wijsbegeerte en geneeskunde. Hij ondernam daarna een tocht door Italië, Frankrijk en Spanje. Hij genoot een uitstekende reputatie en werd arts aan het hof van keizer Karel V, meer bepaald voor de zussen van Keizer Karel. Nadat hij zich in 1554 in Antwerpen had gevestigd, werd hij stadsarts met de (ere)titel van lijfarts van Filips II.

Hij verliet de geneeskundige praktijk om zich toe te leggen op de wiskunde en de klassieke talen (Latijn, Grieks, Hebreeuws en 'Teutonisch'). Hij werkte mee aan de *Biblia polyglotta*, de belangrijkste wetenschappelijke bijbeleditie van zijn tijd, welke tussen 1568 en 1572 in Antwerpen werd uitgegeven en gedrukt door Christoffel Plantijn. Becanus schreef Latijnse gedichten, maar vooral veel oudheid- en taalkundig werk. Hij overleed in Maastricht nadat hij als arts uit zijn woonplaats Luik door hertog Celi van Medina geroepen was.

Origines Antwerpianae

Becanus meende dat het Nederlands (of het 'Teutonisch') de enige taal was die direct van de oertaal afstamde en er nog sterk op leek. Volgens hem was dit de taal die Adam en Eva spraken. Bij de Babylonische spraakverwarring zouden alle talen ontstaan zijn, maar de nakomelingen van Jafet, een van de zonen van Noach die niet had meegebouwd aan de toren van Babel, zouden de oertaal zijn blijven spreken. De Antwerpenaren zouden de afstammelingen zijn van Jafet en een verbasterde vorm van die oertaal spreken.

De hoofdstelling van Goropius luidde dat het Antwerps de rijkste en oudste taal ter wereld is, een taal die dus al in het Aards Paradijs werd gesproken. Het bewijs zat hem al in de naam van de taal zelf: Duyts = douts = de outste.



In de theorie van Becanus, uiteengezet in zijn *Origines Antwerpianae* (1569), bestond de oertaal uit basiswoorden van slechts één lettergreep. Langere woorden zijn samengesteld uit de basiswoorden.

Enkele voorbeelden:

- Adam = haat-dam: tegen de haat van de slang. Ook nog = aardman
- Eva = Eu-vat: Eu=eeuw, de combinatie, een vat van alle eeuwen verwijst naar de vrouw als moeder. Ook nog = Eet-vat: Eet=Eed, de combinatie is het vat van de eed, want het Woord moest uit haar geboren worden
- appel = ap-fel: ap=happen, fel=wreed, de combinatie verwijst naar de appel in het Paradijs
- vader = vat-er: er=vullen, de combinatie verwijst naar de vader die het vat (moeder) vult
- Noach = hij die acht op de nood van de wereld

In zijn tijd had Becanus enkele aanhangers. Onder zijn bewonderaars telde hij onder meer de beroemde cartograaf en geograaf Abraham Ortelius (1527 – 1598). Gottfried Wilhelm Leibniz introduceerde de incidenteel nog steeds gebruikte term ‘goropiseren’ om er het verzinnen van bizarre etymologieën mee aan te duiden. Justus Lipsius en Hugo de Groot (zelf ook bedenker van omstreden etymologieën) verwierpen Becanus’ linguïstische theorieën. "Nooit las ik grotere onzin" zou Scaliger over Becanus' etymologie geschreven hebben.

Becanus wordt desalniettemin beschouwd als een van de vaders van de vergelijkende taalkunde, maar heeft op dat gebied ook weinig erkenning gekregen. Toch komt hem de eer toe als eerste de aandacht te hebben gevestigd op de ouderdom van de Germaanse talen.

Publicaties

- *Origines Antwerpianae, sive Cimmericorum Becceselana novem libris complexa*, uitgegeven door Christoffel Plantijn, Antwerpen 1569. Een exemplaar van dit boek bevindt zich in de Erfgoedbibliotheek Hendrik Conscience te Antwerpen.
- *Opera Joannis Goropii Becani*, eveneens uitgegeven door Christoffel Plantijn, Antwerpen 1580.

Geraadpleegde bron:



Tot slot

Je weet waarschijnlijk wel dat bescheidenheid veruit de grootste deugd is van de rasechte Antwerpenaar. Daarom wil ik je het onderstaande tekstje uit Wikipedia niet onthouden.

‘Thans heeft het Antwerps in een groot deel van Vlaanderen een dominante positie. Waar de andere Brabantse dialecten in Vlaanderen steeds meer vervlakken, blijft het Antwerps zijn eigenheid behouden. Het verspreidt zich zelfs merkbaar over de omgeving, niet alleen door de verstedelijking van de stadsomgeving (veel Antwerpenaren verhuizen naar woongebieden in de omgeving), maar ook door het aanzien van het Antwerps, dat "misschien wel het meest prestigieuze stadsdialect van het Nederlandse taalgebied is" (G. De Schutter, ‘Het Antwerps, een schets van zijn evolutie tussen 1898 en 1998’ in ‘Honderd jaar stadstaal’, Amsterdam/Antwerpen, Uitgeverij Contact, 1999: p. 301). Niettemin constateren velen dat het (echte) Antwerps door de jeugd weinig meer gesproken wordt, doordat ouders hun kinderen er niet meer in opvoeden. Anderen echter zien het taalgebruik van de jongeren eerder als het Antwerps van een nieuwe generatie, en wijzen erop dat het dialect al eeuwen verandert.’

Wie zich graag in het Antwerps verdiept en meer wil weten over de geschiedenis en de klankkleur van het dialect, lees dan zeker verder op: <https://nl.wikipedia.org/wiki/Antwerps>.



HET BASISPRINCIPE VAN DE ANTWERPSE WERELDTAAL

Gerald Biesemans

Is feitelijk heel eenvoudig: een ganze zin wordt herleid tot één enkel woord. Ter illustratie vind je hieronder enkele voorbeelden.

- Het is nu jullie beurt → *Tizonnolle*
- Ik heb je er nog voor gewaarschuwd → *Kemmetoenogzoegezei*
- Hij kon er niets aan doen → *Akosterniondoeng*
- Ze heeft het niet goed verwerkt → *Zissernichoefan*
- Hij zegt het immers toch ook → *Azeigetoemmesoek*
- Dat had je niet gedacht → *Dadoddeniechedoechtei*
- Moet je mijn hemd hebben → *Moettemenhememme*
- Ze hebben u in de maling genomen → *Zemmenoeligge*
- Ze was het beu → *Zewierretmuuch*
- Het is er aan te zien → *Geziegeterbegoton*
- Hij zegt nonsens → *Azeiwerriswa*
- Hij heeft het in de gaten → *Ajeigetdeur*
- Dat is een klaploper → *Dasnenapsjaar*
- Een ruitjeshemd → *Eunkaroowehem*
- Wat heeft ze gezegd → *Wasseesse*
- Wat sta je daar nu te kijken → *Oestoddederna*
- Het is haar dagje niet → *Zeziegetnisitte*
- Wat heb je graag → *Wadaddegeiregat*



a staa stijf in den eik
(Hij is proper aangekleed.)

GEDICHT

Gerald Biesemans

Eet nooit meer appels!

Adam leefde lang geleden,
eenzaam in de tuin van Eden,
met de zegen van de Heer,
wat verlangt een mens nog meer.
Hij liep lekker in z'n blootje
baadde zon en baadde pootje,
in het water van de beek,
zeven dagen van de week

Adam leefde zonder zorgen,
tot dat hij op zekere morgen,
plotseling ontdekte dat
ieder dier een vrouwtje had!
Hij zei: 'Heer, ik wil niet klagen,
maar ik zou U willen vragen
onderdanig en beleefd,
of U ook voor mij een vrouwtje heeft.'

'Goed,' zei God, 'ik zal mijn best doen,
maar dan moet jij zelf de rest doen.
Ik zal zorgen voor een vrouw,
die haar leven deelt met jou'
Adam liep van pret te zingen,
hij kocht twee verlovingsringen.
Prijs de Heer, ik krijg een wijf,
al kost 't me een rib uit 't lijf.'

En toen Adam lag te slapen,
heeft de Heer de vrouw geschapen,
't Was een droom van elke man,
alles d'r op en alles d'r aan.
En ze leefden heel tevreden,
samen in de tuin van Eden.

Tot dat op zekere dag,
Eva de boom met appels zag,
Eva dacht: 'Wat kan het schaden
aan zo'n boom zo volgeladen.
Ofschoon de Heer het mij verbiedt,
mist men een, twee appels niet.'
Eva brandde van verlangen
toen zij al dat fruit zag hangen,
Ze nam een hap terwijl ze zei:
An apple a day keeps the doctor away.

Toen was 't gedaan met het mooie leven,
Het paradijs werd opgeheven,
Door een appel, zo ik weet,
werken wij ons nu in 't zweet,
Door het eten van die appel,
werken wij ons nu te sappel:
Het is daarom dat ik beweer:
Snoep verstandig, eet een peer!
met de groeten van de 'heer'

Bron: onbekend



**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.