

Seniorenkrant Zoersel

September 2018



VERSCHIJNT DRIEMAAL PER JAAR IN MEI, SEPTEMBER EN JANUARI

JAARGANG 24 – nr. 3

September – oktober – november – december 2018

(Volgende editie verschijnt januari 2019)

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 en 12

Vooruitzichten:

- Uitnodiging infomoment verkeersreglement – pag. 6
- Uitnodiging 25 jaar Seniorenraad – pag. 7

Thema's:

~ Nuttige info

- Het succes van blauwe bessen – pag. 12 tot 14
- Heeft u al rookmelders – pag. 15
- Heeft u een iPhone of Ipad – pag. 16 en 17
- Lokale en Provinciale verkiezingen – pag. 18 en 19
- chips – pag. 20 tot 22

~ Weetjes

- Een Indian Summer, wat is dat? – pag. 23 tot 25
- Halloween – pag. 26 tot 28
- Moeilijk uit te spreken – pag. 28
- Expo 58 – pag. 29 en 30

~ Gedicht

- Hoe zeere vallen ze af – pag. 31

DE REDACTIERAAD

Gerald Biesemans
Simone Jansen
Malou Schelfhout

Els Schoepen
Jef Van der Linden
Robert Vancampo

WERKTEN NOG MEE AAN DIT NUMMER

Ivo Peeters

GRAFISCHE VORMGEVING

Tineke Weverbergh

PLANNING ACTIVITEITEN SENIORENRAAD

Malou Schelfthout

Hierna volgen de geplande activiteiten voor 2018:

Datum	Activiteit
Donderdag 27 september 2018	infocafé mantelzorg: Infocafé mantelzorg thema 'Hoe neem je als mantelzorger de draad terug op na een intense periode van zorg?' (zie folder in bijlage) (zaal dorpszicht om 14 uur)
Vrijdag 28 september 2018	Bijeenkomst Seniorenraad de Kapel, Handelslei 167, Zoersel pagina 7
Zondag 7 oktober 2018	Verkiezingsdebat 2018 van 14 tot 17 uur de Kapel, Handelslei 167, Zoersel
Vrijdag 26 oktober	Infonamiddag verkeersreglement, de Kapel pagina 6
Maandag 19 tot en met zaterdag 24 november 2018	Seniorenweek (zie folder in bijlage)

WOORDJE VAN DE VOORZITTER

Els Schoepen

Voorzitter Seniorenraad Zoersel

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



Beste vrienden,

We hebben deze zomer uitzonderlijk vele warme dagen en nachten gekend. Vaak was het genieten van de zon en nog meer van de schaduw. Voor ons hoefden die hoge temperaturen niet echt en velen sakkerden omdat de plantjes zo veel water nodig hadden. Maar de zonnekracht zorgt ook voor de nodige vitamine D voor onze botten, helemaal gratis en voor niets, wat een luxe. Is er iets gezelliger dan ontbijten of lunchen in onze tuin of op het terras? Als het weer meezit zijn we ook te vinden rond de barbecue of op een theekransje bij familie en vrienden.

Samen zijn met anderen geeft ons een positief en warm gevoel. We voelen ons gelukkiger als we naar buiten treden en gezelschap opzoeken.

De animo rond de voetbalmatchen van onze 'Rode Duivels' liet zien dat mensen graag met velen uitzinnig juichen en vieren. Wees eerlijk, als je de beelden van die massa's mensen zag in je krant of op TV dan kon je de vreugde zien bij hen die samen de overwinning vierden of hun teleurstelling 'verdrongen' met een glaasje.

Ik kijk ernaar uit jullie binnenkort te ontmoeten op onze bijeenkomsten. 2018 is een feestjaar voor de Seniorenraad en haar leden, omdat we 25 jaar bestaan. De Seniorenraad van Zoersel werd op 25 maart 1993 opgericht door de gemeente en het OCMW. Ik hoop dat onze leden zeker talrijk zullen aanwezig zijn op de Zilveren Jubileumviering op vrijdag 28 september 2018. De pioniers hebben uitstekend werk geleverd bij de oprichting van deze raad en graag brengen wij aan hen hulde bij een terugblik vanaf de oprichting tot nu. Onze Seniorenraad zorgt niet alleen voor ontspanning maar heeft ook aandacht voor de belangen van alle senioren in de gemeente. Op 28 september zullen wij een presentatie met u delen met de moeilijke punten inzake verkeersveiligheid in onze gemeente en de oplossingen die hier al aan werden gegeven. Wij blijven ook pleiten voor openbaar vervoer dat betaalbaar is en bereikbaar voor iedereen. Er werden reeds positieve stappen gezet naar een betere verbinding tussen Halle en St. Antonius, maar voor de inwoners van Zoersel-dorp blijft de overbrugging naar Halle en St. Antonius een ingewikkeld kluwen. Betaalbaar openbaar vervoer, binnen het abonnement van De Lijn en tussen de drie deelgemeenten blijft één van onze speerpunten.

Tot ziens en vriendelijke groeten

Els Schoepen

UITNODIGING: HET VERKEERSREGLEMENT - INFONAMIDDAG

Het verkeer verandert, wordt drukker en hectischer en er komen nieuwe regels en verkeersborden bij. We zien soms door de bomen het bos niet meer. Veel mensen hebben vragen bij de dagelijkse verkeerssituaties.

Daarom organiseert de Seniorenraad een infonamiddag over het verkeersreglement. De heer Marc Van den Bossche legt u uit hoe u zich veilig en wel kan verplaatsen met de wagen, de fiets of te voet.



Volgende onderwerpen komen aan bod: de (nieuwe) verkeerstekens, ritsen, snelheidsbeperkingen, veiligheidsafstand tussen voertuigen, 'speciale' verkeersborden, verkeer aan rotondes, overtredingen en eventuele sancties,...

Uw huidige kennis wordt ook getest aan de hand van een 20-tal vragen.

Wanneer: vrijdag 26 oktober 2018

Waar: de Kapel, Handelslei 167

Tijdstip: 14.00u

Kostprijs: gratis (incl. koffie en gebak)

Inschrijven: vanaf 10 september 2018 13.30u tot en met 21 september 2018 16.00u. telefonisch via het onthaal op het nummer 03 2980 908 met vermelding 'verkeersopleiding', en de officiële familiena(a)m(en) van de deelnemer(s).

UITNODIGING

Malou Schelfthout

Hierbij nodigen wij alle Zoerselse senioren uit op onze bijeenkomst van de Seniorenraad van vrijdag 28 september 2018 om 14.00 uur.

25 jaar Seniorenraad



Programma:

- Voordracht door Katrien Schryvers over het huidige Vlaamse Ouderenbeleid en Ouderenparticipatie
- Presentatie knelpunten verkeersveiligheid door leden van de seniorenraad
- Presentatie en viering 25 jaar Seniorenraad met feestelijke taart

Verplicht inschrijven vanaf 10 september 2018

Telefonisch via het onthaal, tel. 03 2980 000



Wij verwachten u in de Kapel, Handelslei 167

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 17 september	4 km	13.00 uur
Maandag 15 oktober	4 km	13.00 uur
Maandag 19 november	4 km	13.00 uur
Maandag 17 december	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 14.00 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 kaasdineetje en eindigt in juni.

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

dinsdag 4 en 18 september	14.00 uur
dinsdag 2,16 en 23 oktober	14.00 uur
dinsdag 6 en 20 november	14.00 uur
dinsdag 4 en 18 december	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
Maandag 3 september	13.00 uur	8 km	Emile
Maandag 10 september	13.00 uur	12 km	Emile
Maandag 1 oktober	13.00 uur	8 km	René
Maandag 8 oktober	13.00 uur	12 km	René
Maandag 5 november	13.00 uur	8 km	Emile
Maandag 12 november	13.00 uur	12 km	Emile
Maandag 3 december	13.00 uur	8 km	René
Maandag 10 december	13.00 uur	12 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 5 september	65 km	09.30 uur
Woensdag 12 september	35 km	13.00 uur
Woensdag 26 september	45 km	13.00 uur
Woensdag 3 oktober	65 km	09.30 uur
Woensdag 10 oktober	35 km	13.00 uur
Woensdag 24 oktober	45 km	13.00 uur
Woensdag 7 november	30 km	13.00 uur
Dinsdag 20 november (Seniorenweek)	20 km	14.00 uur (*)
Woensdag 5 december	30 km	13.00 uur
Woensdag 19 december	25 km	13.00 uur

(*) De fietstocht in de Seniorenweek vertrekt aan het Administratief Centrum om 14u.
Inschrijven verplicht. (zie flyer Seniorenweek in bijlage)

!!! 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.

Simone Jansen

Kolen

Kolen als groenten doen ons denken aan onze jeugd.

In en na de oorlog werden kolen vooral in Duitsland en Polen gegeten: goedkope en voedzame groenten. Kolen zijn rijk aan essentiële voedingsstoffen die ons lichaam nodig heeft tijdens de koude wintermaanden. Ze zijn niet zo geschikt voor mensen met gevoelige darmen: gasvorming. Ze zijn caloriearm: passen in elk dieet, bevatten veel vezels en mineralen, zijn rijk aan vitamines A en C en aan antioxidanten zoals polyfenolen en betacaroteen. Vooral broccoli bevat sulfarofaan, dit bestrijdt ouderdomsziekten als diabetes, reuma, aderverkalking en onderhoudt ook ons immuunsysteem.

Kolen komen van nature voor in kuststroken met kalkbodems van Zuid-Europa en West-Europa. Waarschijnlijk werden kolen voor het eerst in Europa gecultiveerd voor 1000 voor Christus. Kolen zijn ziektegevoelig, ze hebben vaak te lijden van verschillende koolrupsen (groot en klein koolwitje). Daarom past men wisselteelt toe.

Enkele koolsoorten

- Savooikool: donkergroen, gebobbelde bladeren, gekrulde randen, mooie nervenstructuur
- Groene kool: van lichtgroen tot donkergroen, gladde bladeren, behoort tot de familie van de sluitkolen.
- Witte kool: eerder lichtgroen dan wit, behoort ook tot de familie van de sluitkolen en wordt gebruikt om zuurkool (Sauerkraut) van te maken.
- Rode kool: behoort ook tot de familie van de sluitkolen, blauwrode tot paarse bladeren, door een natuurlijke kleurstof, die moeilijk uit de kleding te krijgen is.
- Spruiten = Choux de Bruxelles: verwant aan sluitkolen, groeien in de okselholten van een rechtopstaande koolplant; zachte, bittere koolsmaak, rijk aan foliumzuur.
- Bloemkool: eerder een zomergroente en de populairste van alle koolsoorten. Blijft mooi wit omdat de kool tijdens de groei is afgedekt met bladeren. Er zijn ook gele, groene en paarse rassen. De roosjes zijn rauw ook lekker als tussendoortje.
- Koolrabi: is een verdikte stengel van de koolplant die boven de grond groeit : het is dus niet de wortel die je eet. De kool kan wit, lichtgroen en zelfs paars zijn. De lichtgroene koolrabi smaakt iets pittiger dan bloemkool.

- Broccoli: eerder een zomergroente, smaakt iets fijner dan bloemkool. De hele plant is eetbaar, ook de stengels (smaken naar asperges). Hoge voedingswaarde: vitamines C en K (kalium), A ,B2 en B6.
- Chinese kool = chinakool = pe – tsai: behoort tot de familie van de kruisbloemigen, is de belangrijkste groente in China en Korea.
- Boerenkool = krulkool
- Romanesco (zie afbeelding) = torentjesbloemkool: geelgroene kleur, dicht op elkaar staande 'torentjes' en smaakt iets zachter dan bloemkool.



Recept paddestoelensoep

Ingrediënten:

- 1 rode ui
- 400 g gemengde paddenstoelen
(bv. *kastanjechampignons, cantharellen, shii-takes, oesterzwammen*)
- 2 teentjes knoflook
- klontje boter
- 100 ml room
- tijm
- 1 l groentenbouillon
- peper en zout
- peterselie

Bereiding

Snipper de ui en hak knoflook fijn. Verhit de boter in een kookpot, voeg ui en knoflook toe, fruit een paar minuten aan. Snij de paddestoelen in stukjes en voeg toe samen met de tijm.

Laat ongeveer 10 minuten stoven op een matig vuur tot het meeste vocht verdwenen is. Schep ongeveer één derde uit de kookpot en bewaar apart. Voeg de bouillon toe en breng alles aan de kook. Zet het vuur uit en mix de soep fijn. Roer er de room door en breng weer bijna aan de kook. Proef en voeg eventueel nog wat peper en zout toe. Schep tenslotte de bewaarde paddestoelen bij de soep en verwarm alles nog even. Schep de soep uit en bestrooi met gehakte peterselie.

Smakelijk!

Het succes van blauwe bessen: een terechte gezondheidshype?

Gerald Biesemans



De verkoop van blauwe bessen zit in de lift, schreven de kranten van Mediahuis. Volgens cijfers van VLAM (Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing), steeg de gemiddelde consumptie per Belg in 2016 met 45 procent in vergelijking met 2015. De afgelopen vijf jaar is de verkoop met 500 procent gestegen.

Ook de teelt van blauwe bessen in ons land neemt toe. BelOrta, de grootste groente- en fruitveiling van het land, noteert dit seizoen een productiestijging van ongeveer 20 procent. De telers van BelOrta zijn goed voor zowat 400.000 kilogram blauwe bessen per jaar.

Belgisch geteelde blauwe bessen worden aangevoerd van mei tot november, met een piek in juli. Veel supermarkten bieden ze tegenwoordig het hele jaar door aan, door ze in te voeren uit onder meer Spanje en Marokko. En waar je ze tot voor kort enkel in kleine doosjes van 125 en 250 gram vond, kan je ze nu ook kopen in 'familieverpakkingen' van 500 en 600 gram.

De verkoop en de teelt van blauwe bessen in ons land zit dus duidelijk in de lift. Wat is er zo speciaal aan die kleine blauwzwarte vruchtjes dat we ze 'en masse' beginnen te kopen? Want goedkoop zijn ze niet bepaald. Allicht hebben de vele gezondheidsclaims er iets mee te maken. Maar of die allemaal even terecht zijn, is voorlopig nog de vraag.



Blauwe bessen, een 'superfood'

Blauwe bessen (*Vaccinium corymbosum*, overigens niet te verwarren met bosbessen, *Vaccinium myrtillus*), komen oorspronkelijk uit Noord-Amerika, maar worden intussen in heel West-Europa geteeld. De zoet smakende besjes groeien in trosjes aan lage struiken, worden een erwte tot een knikker groot en hebben een matblauwe over paarsachtige tot zwarte kleur.

Blauwe bessen krijgen tal van gezonde eigenschappen toegedicht, sommigen plaatsen ze ook in de categorie van zogenoemde 'superfoods'. Veel bekende koks en gezondheidsexperts nemen de bessen op in hun veelvuldig gedeelde recepten en eetpatronen. En aangezien de aandacht voor gezonde voeding blijft toenemen, stijgt ook de interesse in blauwe bessen.



Enkele vaststaande gezondheidsvoordelen:

- Weinig calorieën (50 tot 70 kcal per 100 gram).
- Rijk aan vitamine A, vitamine B, vitamine C, vitamine E, vitamine K.
- Rijk aan mineralen en sporenelementen: ijzer, koper, selenium, kalium, zink, magnesium,...
- Gemiddeld meer voedingsvezels dan andere fruitsoorten.

Over anthocyaan en anti-oxidanten

Blauwe bessen bevatten ook erg veel anthocyaan of anthocyanine, dat is de stof die het besje zijn typisch blauwzwarte kleur geeft. Anthocyaan is net als bijvoorbeeld vitamine C een anti-oxidant: stoffen die ontstekingsremmend en cholesterolverlagend werken en die zouden beschermen tegen veroudering en een brede waaier aan aandoeningen.

Omdat blauwe bessen een heel hoog gehalte aan anthocyaan en andere anti-oxidanten bevatten, worden er een even groot aantal gezondheidsbevorderende effecten aan toegeschreven. Voor niet alles uit dat lijstje bestaat -voorlopig nog- echter voldoende en/of afdoend bewijs. Daarom deze opsomming onder voorbehoud :

- Bescherming van de **urinenwegen** (door de aanwezigheid van antibacteriële stoffen).
- Bescherming tegen **hart- en vaatziekten**, **hoge bloeddruk** en **hoge cholesterol**.
- Bescherming tegen **hersenaandoeningen** zoals dementie en Alzheimer.
- Bescherming tegen bepaalde vormen van **kanker**, ook versterkend bij kankerbehandelingen.
- Bescherming tegen en verbetering bij **oogaandoeningen** zoals maculaire degeneratie, staar en verminderd zicht.
- Bescherming en verbetering van de **spijsvertering**.

"Eet een appel, veel goedkoper"

Hoe meer fruit men eet, hoe beter, zegt voedingsdeskundige Patrick Mullie in de krant. "Sommigen dichten de bes wonderlijke eigenschappen toe (...) Complete nonsens. Als je het daarvoor zou doen, eet je dus beter gewoon een appel. Veel goedkoper."

Daarmee is nog een niet-onbelangrijke factor van blauwe bessen vernoemd: ze zijn niet bepaald goedkoop. Begin mei 2017 veilde BelOrta de eerste Belgische blauwe bessen van het seizoen: 12 x 125 gram van de variëteit Duke, 9,96 euro per 125 gram. Een doosje van 600 gram blauwe bessen kost dezer dagen minstens 6,70 euro, en dan moet je al goed uitkijken waar je ze koopt.

Eet u de blauwe bessen voor de gezondheidsclaims of gewoon omdat u ze lekker vindt? Laat ze u vooral smaken.

U kan zelf blauwe bessen gaan plukken op volgende adressen:

- De Bogaertsheide, Bogaertsheide 9A, 2560 Kessel
- Blueberry Fields, Schomstraat 147, 3582 Koersel



bron: De Redactie van za 15/07/2017 - Kathleen Heylen

HEBT U EEN IPAD OF IPHONE?

Ivo Peeters

Vanaf september kan je je iPad / iPhone ‘upgraden’ – opwaarderen – met het nieuwe operating system “iOS 12”. Wat de veranderingen en verbeteringen zijn, zal ik hier in het kort proberen uit te leggen.

Vooreerst : IEDEREEN die een iPad/iPhone heeft die nu werkt op iOS 11 kan ‘upgraden’ naar iOS 12. Dus ook de al iets ‘oudere’ toestellen kan je hierdoor nog een moderner leven geven. Hoe kan je zien of je toestel geschikt is ? Ga naar “Instellingen” > “Algemeen” > “Software-update” en als daar staat “Er is een nieuwe update beschikbaar” dan kan je iOS 12 op je toestel plaatsen. Hier kan je op “Download en Installeer” tikken en de rest gebeurt automatisch. Mogelijk moet je onderweg nog eens op “Installeer” tikken. **OPGELET** : Doe dit altijd wanneer je een **goede WiFi verbinding** hebt én met het toestel aangesloten met de adapter op het stroomnet. Ook moet je **voldoende vrije ruimte** hebben op je toestel. Heb je NIET voldoende ruimte, dan heb je drie mogelijkheden :



1. **Je maakt ruimte vrij** door foto's en filmpjes over te zetten naar je Windows 10 of Mac pc.
2. **Je 'huurt' extra iCloud-ruimte** (ongeveer 1€ per maand voor extra 50GB) zodat je die foto's en filmpjes daar kunt bewaren en zo ruimte vrij krijgt op je toestel.
3. Je kan je toestel **upgraden via het programma "iTunes"** dat je gratis op je pc kunt downloaden. In dit geval wordt er eerst van je toestel een 'back-up' gemaakt op die pc en wordt de upgrade ook 'klaargemaakt' op die pc en dan pas overgezet naar je iPad/iPhone. Zo'n back-up is ook altijd handig bij schade of verlies van je toestel om héél snel een nieuw toestel te installeren.

Wat zijn nu de **voordelen van iOS 12** ? Ik zet de belangrijkste even op een rij.

- Het maakt je 'oude' ipad/iphone **sneller**.
- De **statusbalk** (de bovenste regel op je scherm, die bijna altijd zichtbaar is en waar o.a. het uur staat en het batterij-icoontje): de dag en datum werden toegevoegd.
- Je hebt dan de mogelijkheid om de **updates** van het besturingssysteem (iOS) automatisch te laten gebeuren (via 'Instellingen' > 'Algemeen' > 'Software Update' > 'Automatische updates' > schuifknop op 'aan' zetten).
- Bij 'Instellingen' is het item "Beperkingen" verdwenen. In de plaats is er "**Schermtijd**" bijgekomen.

Hier vind je voor een deel de mogelijkheden terug van vroeger bij "Beperkingen". Ook blijft het nodig een code aan te maken, wil je bepaalde veranderingen invoeren, bv. bepaalde

sites blokkeren – tijdslimieten instellen – ‘apparaat vrije tijd’ instellen (dan zijn alleen de door jou gekozen apps beschikbaar).

- Nog bij instellingen werd **“Gesproken memo’s”** toegevoegd. De iPad/iPhone beschikt nu over een heuse dictafoon. De nieuwe app vind je op het startscherm.
- Via het **‘Bedieningspaneel’** kan je nu ook een QR-code scannen.
- Er zijn een paar **nieuwe veegbewegingen** toegevoegd.
 - In de rechterbovenhoek naar onder vegen => ‘Bedieningspaneel’ verschijnt. Dit is nu ook losgekoppeld van de app-kiezer (het scherm met de ‘open’ apps).
 - Snel van onder naar boven vegen => de actieve app wordt gesloten (gedaan om met 4 of 5 vingers te knijpen – iets waar vele mensen het moeilijk mee hebben).
 - Door, in één trek, van onder naar het midden en naar rechts te vegen, worden de open (actieve) apps weergegeven. Hierdoor wordt het nu ook interessanter om via deze weg naar een andere – open – app te gaan.
- Het toetsenbord heeft nu ook een **‘trackball’-functie** : door uw vinger op de spatietoets te houden, verdwijnen de toetsen en kan je gewoon – door je vinger te verschuiven – de cursor in de tekst verplaatsen. Dat wordt zo makkelijker als vroeger.
- In de app **“Berichten”**:
 - staat de app-lade nu, samen met het invoerveld, boven het toetsenbord.
 - Via het ‘Camera’-icoontje wordt nu het volledige scherm gebruikt om foto te maken. (Vroeger maar een deel van het scherm).
 - De eigen foto’s zijn direct bereikbaar via het ‘Foto’s’-icoontje
- Via **“Facetime”** kunnen nu ook **groepsgesprekken** gevoerd worden.
- De app **“iBooks”** zal/is van naam veranderd en wordt **“AppleBooks”**. In die app werden er ook wijzigingen aangebracht naar analogie van de **“AppStore”** en de **“iTunesStore”** die reeds in iOS 11 werden gemoderniseerd. Ook werd er een knop **‘Lees ik nu’** bijgemaakt. Die onthoudt welk boek je aan het lezen bent én synchroniseert dat met je andere Apple-toestellen.
- Je kan nu **wachtwoorden delen** tussen Apple-toestellen. Bv. de wifi-code kan je nu thuis delen door je iPhone of iPad naast deze van de bezoeker te houden en dan je toestemming geven om dat te delen (*gedaan dus met het zoeken naar die code ...*).
- Bij het maken van (aan)tekeningen of markeringen heb je nu ook een **‘kleuren kiezer’** waar je, uit een waaier van kleuren, de gewenste kan aantikken. Ook de **lijndikte is nu aanpasbaar**.

Dit is maar een greep uit de vernieuwingen, maar er zitten er in ieder geval toch tussen die ook jij interessant zult vinden. Bezit je een iPad/iPhone en vind je, bij het lezen van dit artikel, het toch allemaal maar *‘chinees’* ? Dan is het misschien tijd om eens een cursus iPad of iPhone te volgen bij **DIGIDAK** in het Administratief Centrum in St.-Antonius, zoals al meer dan 100 cursisten dit de voorbije jaren deden. Inlichtingen kan je daar altijd bekomen op maandagnamiddag tijdens de ‘Vrije Inloop’ van 13.30 en 16.30 uur (*niet tijdens schoolvakanties, feestdagen en inschrijvingen*).

LOKALE EN PROVENCIALE VERKIEZINGEN OP ZONDAG 14 OKTOBER 2018

Simone Jansen

In België geldt opkomstplicht (= verplicht om deel te nemen aan de verkiezingen) voor alle Belgen van 18 jaar en ouder, ook al bent u niet in staat om naar het stemlokaal te gaan. Voor de verkiezingsdatum krijgt u een oproepingsbrief, waarop staat in welke gemeente u moet gaan stemmen en in welk stemlokaal. Ook de openingsuren staan vermeld. U moet de oproepingsbrief en uw identiteitskaart meebrengen.

Als u een geldige reden hebt om niet zelf aan de verkiezingen deel te nemen, kunt u een volmacht aan een andere kiezer geven. Ook als u op de dag van de verkiezingen in het buitenland bent, moet u een volmacht geven. Om de zes jaar vernieuwen we de gemeenteraden en de provincieraden op de tweede zondag van oktober.

Stemrecht ? Stemplicht ?

Van 1830 tot 1893: Cijnskiesrecht voor Belgische burgers. Vanaf het ontstaan van de Belgische staat in 1830 gold het cijnskiesrecht: enkel burgers die een bepaalde hoeveelheid cijns (= belasting) betaalden, hadden stemrecht, waardoor er bij de nationale verkiezingen van 1830, slechts 46000 Belgen stemgerechtigd waren voor de Kamer. Voor de 51 nationale mandaten van senator waren er zelfs maar 400 personen verkiesbaar.

Een wet van 12 maart 1848 verlaagde de cijns en maakte de cijnsvoorwaarden eenvormig voor het ganse land. Ook de cumulatie van het mandaat van volksvertegenwoordiger of senator met een ambtelijke functie werd uitgesloten. In 1877 werd de stemming geheim.

Van 1893 tot 1918: Algemene meervoudige stemplicht voor mannelijke Belgische burgers.

Na bloedige stakingen, vooral in Wallonië, werd in 1893 het algemeen, meervoudig stemrecht ingevoerd: iedere mannelijke Belgische burger van minstens 25 jaar, had minstens één stem; één of 2 extra stemmen waren mogelijk, ofwel naargelang zijn opleiding, ofwel naargelang de cijns die hij betaalde, ofwel een combinatie van beide. De opkomstplicht werd ingevoerd en de kiesleeftijd werd vastgelegd op 25 jaar. Ook werden er voor het eerst provinciale senatoren gekozen. De eerste verkiezingen onder dit stelsel vonden plaats op 14 oktober 1894.

Een extra stem was mogelijk voor gezinshoofden van 35 jaar of ouder, die minstens 5 frank belasting betaalden, eigenaars waren van een gebouw ter waarde van minimum 2000 frank of eigenaars waren van een spaarboekje of van staatsschuldbewijzen van minimum 100 frank. Twee extra stemmen werden toegekend aan houders van een diploma hoger secundair onderwijs of een nog hoger diploma.

Van 1921 tot 1947: algemeen enkelvoudig stemplicht voor mannelijk Belgische burgers.

Na de Eerste Wereldoorlog beloofde Koning Albert 1 in zijn troonrede van 1918 om algemeen enkelvoudig stemrecht in te voeren. Een gewone wet van 1919 verlaagde de kiesgerechtigde leeftijd van 25 jaar naar 21 jaar; elke man had één stem. De wet van 15 april 1920 gaf vrouwen stemrecht voor de gemeenteraadsverkiezingen.

Van 1948 tot nu : Algemene enkelvoudige stemplicht voor alle Belgische burgers.

Door de wet van 27 maart 1948 kregen vrouwen stemplicht en mochten ze zich ook verkiesbaar stellen voor de parlementsverkiezingen, later ook bij de provincieraadsverkiezingen. Op 26 juni 1949 konden alle vrouwen voor het eerst deelnemen aan de parlementsverkiezingen.

Feitelijk bleven vrouwen, in verhouding tot hun aandeel in de bevolking, ondervertegenwoordigd in Kamer en Senaat.

Er werd een systeem van positieve discriminatie ingevoerd door middel van quota: elke kieslijst moet voor de helft uit vrouwen bestaan en bij de eerste drie plaatsen op de lijst moet ook minstens één persoon staan van het andere geslacht.

In 1981 werd de kiesgerechtigde leeftijd verlaagd van 21 jaar naar 18 jaar.

Voor de verkiezingen van 14 oktober 2018 worden we via de media goed ingelicht over de geldige manieren om te stemmen.

Levensvragen:

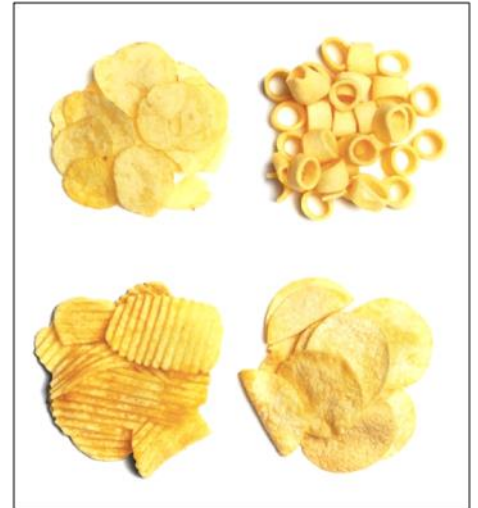
- Is er een ander woord voor synoniem?
- Waarom staat er een uiterste verkoopdatum op een beker zure room?
- Waarom zitten er in vliegtuigen zwemvesten en geen parachutes?
- Leven getrouwde mensen langer of vinden ze dat alleen maar?

KRAKEN MET MATE: DE WAARHEID OVER CHIPS

Gerald Biesemans

Chips zijn gemaakt van aardappelen en plantaardige olie, maar zijn daarom nog niet gezond. Wat je moet weten als je tijdens de nieuwjaarsborrel aan de chips gaat. Chips bevatten al snel meer dan 500 kilocalorieën per 100g en meer dan een derde vet. Toch consumeert de Belg gemiddeld zo'n 2 kg per jaar. En dat is nog weinig, vergeleken met de ruim 8 kg in de VS.

Een Belgische fabrikant van aardappelsnacks produceert dagelijks zo'n miljoen zakjes chips, die naar verschillende landen in Europa worden uitgevoerd. Een woordvoerder legt uit hoe hun chips gemaakt worden: "De aardappelen worden geschild, gewassen en in schijfjes gesneden. Die worden in zonnebloemolie gedompeld. Gedurende 4 minuten worden de chips in lange oliebaden voortgestuwd door peddels. Ze mogen even uitlekken, daarna worden ze besprenkeld met smaakstof. Het hele proces van aardappel tot chips duurt zo'n 15 minuten."



Goed nieuws over slechte vetten

Terwijl vroeger oliën met overwegend verzadigde vetten gebruikt werden, maakt men chips nu meestal met zonnebloem- of maisolie. Die is rijk aan onverzadigde (goede) vetten, vitamine E en het essentiële vetzuur omega 6. Hoe dan ook, chips blijven een vetrijk product.

De fabrikanten doen moeite om het vetgehalte in aardappelsnacks naar om laag te halen. Toch is het belangrijk altijd goed naar het etiket te kijken. Een lager vetgehalte betekent immers niet altijd minder calorieën, en sommige lightproducten bevatten meer suikers of koolhydraten. Bovendien heeft het totale vetgehalte in chips meestal geen invloed op de verhouding van de verzadigde vetten. Die bedraagt vaak meer dan een derde van het totale vetgehalte, hoewel er ook chips zijn zonder verzadigde vetten. Goed nieuws is wel dat de hoeveelheid (slechte) transvetten in chips de laatste jaren verwaarloosbaar is geworden.

Behalve over de bedenkelijke gevolgen voor onze lijn, wordt ook kwaad gesproken over het zoutgehalte van chips. In de huidige productieprocessen wordt het zout op de chips gestrooid na het frituren of bakken. Het wordt er dus niet in gebakken, maar het is wel de eerste smaak die je waarneemt. Daardoor bevatten chips minder zout dan je denkt. Toch is het nog opletten, zeker voor mensen met een hoge bloeddruk. Belangrijk om te weten is dat 1g natrium ('Na' of 'Sodium' op het etiket) gelijk is aan 2,5g zout. De aanbevolen maximale hoeveelheid voor volwassenen is 6g zout (of 2,4g natrium) per dag.

Het natriumgehalte van chips kan variëren tussen minder dan 0,5g en uitschieters tot 1,4g per 100g, en dat is een kwart tot meer dan de helft van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid.

Onderzoek in schijfjes

Een ander belangrijk aspect van chips is dat ze een zekere hoeveelheid acrylamide bevatten, een kankerverwekkende stof die o.a. ook in frieten voorkomt. De laatste jaren wordt veel onderzoek gedaan naar het bakproces van chips om het vet- en het acrylamidegehalte te kunnen verlagen. Zo wordt geëxperimenteerd met voorbehandelingen zoals het blancheren in water met toevoegingen van organische zuren, het dippen in een suikeroplossing, maar ook met de baktemperatuur en de baktijd, de olie enz.

Net als de pogingen om het vetgehalte te verlagen, is ook het onderzoek naar het verminderen van acrylamide er een van een moeilijk evenwicht, omdat dezelfde chemische reactie die verantwoordelijk is voor de vorming van acrylamide ook zorgt voor de typische kleur en smaak waar de consument zo van houdt.

Af in de zak

De fabrikanten volgen deze onderzoeken op de voet, maar tot nu toe is er geen enkele methode die de gewenste resultaten oplevert. Enkele belangrijke parameters zijn bijvoorbeeld de krokantheid, de smaak en de kleur van de chips. De producenten zijn zich wel bewust van de problematiek en beperken de risico's zoveel mogelijk. Belangrijk is om temperatuurschommelingen tijdens het bewaren van de aardappelen te vermijden, de chips niet heter dan op 180°C te bakken en de olie continu te verversen.

Anders dan frieten, waar de consument zelf een verantwoordelijkheid draagt bij het afbakken, zijn chips een volledig afgewerkt product. De consument draagt enkel een verantwoordelijkheid bij het bewaren. Eens de verpakking geopend, wordt die best zo goed mogelijk weer afgesloten om blootstelling aan lucht en licht te vermijden.

Wat we zelf doen, is niet beter

Voor het produceren van chips zijn grote, geautomatiseerde installaties nodig, waardoor het onmogelijk is om thuis eenzelfde resultaat te bereiken. Wie toch zelf aan de slag wil, doet er goed aan om de chips na het frituren zeer goed te schudden en de olie er zoveel mogelijk af te deppen. Om te vermijden dat de vers gesneden chips aan elkaar gaan kleven, moeten ze goed gewassen en afgedroogd worden, zodat het overtollige zetmeel verwijderd wordt.

Andere bereidingswijzen zijn : de chips in de oven te laten drogen, of ze met bloem bestrooien en dan in frituurvet bakken. Avonturiers kunnen ook aan de slag met bijvoorbeeld pastinaak of courgette. Voor de doe-het-zelvers onder ons: zelfbereide chips hebben weinig toegevoegde voedingswaarde.

Vetter dan frieten

Gemiddeld bevatten chips zo'n 35% vet, voor 510 à 535 kilocalorieën. Ter vergelijking: correct gebakken frieten hebben een vetgehalte van 10 à 13% en bevatten zo'n 350 kcal/100g, gekookte aardappelen bevatten geen vet en slechts 75 kcal/100g.

De lightversie (*) bevat 30% minder vet dan de gemiddelde chips, dat betekent een totaal vetgehalte van 25% (voor gemiddeld 450 kcal) of minder. Om dat te bereiken gaan de chips meestal door een turbine, die het vet eruit blaast. Er zijn ook minieme verschillen in vetgehalte naargelang de manier waarop de chips gesneden worden.

Geribbelde chips nemen, hoe vreemd het ook lijkt, iets minder olie op, dunnere chips iets meer. Een andere methode om het vetgehalte in aardappelsnacks te verminderen, is ze in de oven te bakken. Deze zogenaamde 'baked chips' zijn in feite een afgeleid product van aardappelen, op basis van aardappeldeeg. Ze bevatten minder vetten, maar meestal wel meer suikers dan gewone chips.

Chips op basis van gedehydrateerde aardappelen en maismeel bevatten meestal tussen 525 en 540 kcal en 35% vet. Voor de lightversie is dat gemiddeld 488 kcal en 25g vet per 100g. Varianten op basis van rijstbloem (in combinatie met gedehydrateerde aardappelen en maismeel) bevatten gemiddeld slechts 490 kcal en 24% vet, omdat rijst minder vet absorbeert dan aardappelen. Er bestaat geen lightversie.

Mais- en tortillachips bevatten meestal tussen 475 en 545 kcal, met een vetgehalte tussen 20 en 34%. De lightversies bevatten gemiddeld 442 kcal en 17% vet.

() Om de term light te mogen gebruiken, moet de producent ofwel het aantal kcal ofwel het vetgehalte met minstens 30% reduceren. Als in sommige chipsvarianten het aantal kcal niet zo spectaculair omlaag gaat als het vet, is dat omdat er bijvoorbeeld meer suikers in zitten*



© Getty Images/iStockphoto

'EEN INDIAN SUMMER' – WAT IS DAT?

Gerald Bieseemans



De meesten onder ons zitten waarschijnlijk al enkele dagen met heel veel plezier naar het weerbericht te kijken. Droog, veel zon, af en toe eens een voorbijdrijvende wolk, maxima die stijgen naar 19, 20 graden en meer, dat staat er op het menu voor dit weekend en begin volgende week. Een nazomertje, of een 'Indian summer', zo zijn we dat de afgelopen jaren gaan noemen. Wat is dat eigenlijk, een 'Indian summer'?

Weerkundig gezien begint de zomer op 1 juni en eindigt hij op 31 augustus, maar dat betekent niet er in september, oktober of zelfs november geen zomerse dagen kunnen zijn. De volksmond bedacht in de loop der jaren verschillende namen voor die nazomertjes, gelinkt aan de dagen -en de daarbij horende patroonheiligen- waarop ze voorkomen. Zo is er de Sint-Michielszomer (rond 29 september), de Sint-Gummaruszomer (rond 11 oktober) en de Sint-Maartenszomer (rond 11 november). Algemeen horen we ook wel eens oudewijvenzomer, naar het Duitse Altweibensommer.

De meeste mensen hebben het tegenwoordig over een 'Indian summer', naar Noord-Amerikaans voorbeeld. Het zijn die prachtige herfstbeelden uit het centrum en het oosten van de Verenigde Staten en het zuidoosten van Canada. Een staalblauwe lucht, met daartegen afgetekend schilderachtige herfstbossen in alle tinten bruin, geel en rood. Uitgestrekte kleurenpaletten die door de zon alleen nog maar meer in de verf gezet worden. Het ultieme herfstgevoel, voor veel mensen.

"Een oudewijvenzomer, een 'Indian summer'... eigenlijk komt het allemaal op hetzelfde neer", zegt VRT-weerman Frank Deboosere. "De zomer die zich nog eens een laatste keer laat zien, meer dan dat is het niet. Er zijn geen criteria waaraan een nazomertje moet voldoen om officieel een nazomertje genoemd te worden", zegt Deboosere. "Gewoon, een paar dagen in september, oktober, november waarop de zon volop schijnt en het zomers aanvoelt."



Nazomertjes in Europa ontstaan doorgaans door een hogedrukgebied dat boven het Europese vasteland blijft hangen en storingen op een afstand houdt. Tegelijk wordt er vanuit het zuiden droge en warme lucht aangevoerd. De nachten zijn alweer langer, waardoor het 's avonds sneller afkoelt en er een groter temperatuurverschil is tussen dag en nacht. Overdag kan het best aangenaam zijn. Begin september kunnen we makkelijk nog tot 25 graden halen. Tegen eind september is dat 20 tot 25 graden. We hebben zelfs begin oktober al verschillende keren temperaturen tot 25 graden gemeten. Heel uitzonderlijk was het zelfs in november nog 20 graden.

Waarom een 'Indian summer'?

De National Weather Service in de VS omschrijft een 'Indian summer' als zonnig en helder weer met bovengemiddelde temperaturen, vanaf eind september tot midden november, dat zich voordoet na een koele periode. Soms is de eerste vorst zelfs al gepasseerd. Er is geen wind, en een stagnerend hogedrukgebied maakt dat de lange nachten koud tot zelfs kil aanvoelen, terwijl de zon het overdag vrij warm maakt.

Waarom wordt een 'Indian summer' een 'Indian summer' genoemd? Een van de meest geciteerde verklaringen slaat op opzoekingen van de Amerikaanse lexicograaf Albert Matthews, die eind 19e eeuw de oorsprong van de term onderzocht. De eerste verwijzing die hij vond dateert uit 1778, en daaruit bleek dat het toen al een wijdverspreid begrip was. De oorspronkelijke Amerikaanse bevolking in het oosten van de VS gebruikten die opstoot van de zomer om nog een laatste keer te jagen en te oogsten en voorraden voor de lange koude winter op te slaan. De kolonisten merkten al snel waarom: de verzengende hitte in de zomermaanden maakte het werk niet bepaald makkelijker.

Vooraf van genieten

Misschien meer nog dan een weerfenomeen is een 'Indian summer' of een nazomertje zo je wil, een gevoel. De laatste keer nog die warmte en de zon voelen, voor die lange, sombere, koude wintermaanden aanbreken. Die aangename, rustige heropleving van iets dat op zijn einde aan het lopen is, en zo wordt 'Indian summer' ook figuurlijk gebruikt.

Weerman Frank Deboosere is geen fan van de term 'Indian summer'. "Noem het maar gewoon voor wat het is, een nazomertje. Een fijn extraatje, waar we vooral maar van moeten genieten."

Een terrasje, een dagje naar zee, een mooie herfstwandeling... U weet dus wat u te doen staat de komende dagen.



Dat het ook bij ons mooi kan zijn getuigt deze foto genomen in de Naamse Ardennen.

Bron: Kathleen Heylen op <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2017/09/22/indian-summer/>

HALLOWEEN

Gerald Bieseemans

Halloween is een feestdag die traditioneel vooral in Ierland, het Verenigd Koninkrijk, de Verenigde Staten en Canada gevierd wordt.

Op 31 oktober verkleden kinderen zich en bellen of kloppen als het donker wordt aan bij huizen in de buurt die versierd zijn met pompoenen en lichtjes en roepen "*trick or treat*", waarbij de bewoners dan kunnen kiezen tussen slachtoffer van een plagerijtje worden (*trick*) of iets lekkers (*treat*) geven. Meestal krijgen de kinderen dan snoepjes. Jongvolwassenen gaan soms naar Halloween feesten.

Inmiddels wordt het feest ook steeds populairder (en commerciëler...) in België en andere Europese landen.

Geschiedenis

De benaming '*Halloween*' is afgeleid van *Hallow-e'en*, oftewel *All Hallows Eve* (Allerheiligenavond), de avond voor Allerheiligen, dus de avond van 31 oktober. In de Keltische kalender begon het jaar op 1 november, en bijgevolg was 31 oktober oudejaarsavond. De oogst was binnen, het zaaigoed voor het volgende jaar lag klaar en dus was er even tijd voor een vrije dag, het Keltische Nieuwjaar of *Samhain* (uitspraak *Saun*, dat ook het Ierse woord is geworden voor de maand november).

Samhain was ook nog om een andere reden bijzonder. Op het eiland Groot-Brittannië werd Halloween vooral door de Kelten gevierd. En die geloofden dat op die dag de geesten van alle gestorvenen van het afgelopen jaar terugkwamen om te proberen een levend lichaam in bezit te nemen voor het komende jaar. De geesten, die uit dode mensen zouden oprijzen, werden aangetrokken door voedsel voor hen neer te leggen aan de deuren. Om echter de boze geesten af te weren droegen de Kelten maskers. Toen de Romeinen Groot-Brittannië binnenvielen, vermengden ze de Keltische traditie met hun eigen tradities, die eind oktober natuurlijk de viering van de oogst betroffen evenals het eren van de doden.

In de 9e eeuw stak een Europees christelijk gebruik de zee over naar het eiland en vermengde er zich met het halloweenfeest. Op Allerzielen (2 november) gingen in lompen gehulde christenen in de dorpen rond en bedelden om '*zielencake*' (brood met krenten). Voor elk brood beloofden ze een gebed te zeggen voor de dode verwanten van de schenker, om op die manier zijn bevrijding uit de tijdelijke straffen van het vagevuur te versnellen en zodoende zijn opname in de hemel te bespoedigen. De '*trick or treat*'-tocht vindt wellicht hier zijn oorsprong.

Halloween in de VS

In de Verenigde Staten maakte het feest vooral opgang in de tweede helft van de 19e eeuw, toen grote groepen Ierse en Schotse immigranten, samen met hun tradities, het land binnenkwamen. In de VS dook in deze tijd de bekende 'jack-o'-lantern' op, een uitgeholde pompoen die op een gezicht lijkt. Wereldwijd is dit wellicht het bekendste symbool van Halloween geworden.



Gedurende een groot deel van de 20^e eeuw was Halloween in de VS vooral een kinderfeest. Tijdens dit kinderfeest gaan de kinderen 's avonds (veelal onder begeleiding van een oudere) verkleed langs de deuren en vragen om een traktatie ('trick or treat'). De bedoeling is om diegene die opendoet een beetje bang te maken. Vaak heeft de bewoner dan snoep in huis, waaruit de kinderen kunnen kiezen. De huizen die deelnemen, zijn herkenbaar door zichtbare Halloween versieringen. Vanaf de jaren 1980 werd het ook steeds meer een feest voor volwassenen. De verkleedpartijen en het griezelaspect werden steeds belangrijker.

Onder invloed van de Amerikaanse cultuur verspreidt het feest zich tegenwoordig alsmaar verder over de wereld. In Europa wordt Halloween steeds meer gevierd en ook in gebieden in Zuid-Amerika en Azië begint Halloween aan populariteit te winnen. Het feest is ook deels vergelijkbaar met het Mexicaanse '*Día de los Muertos*', de Dag van de Doden, dat op 1 november wordt gevierd.

Uit Amerika komt dus ook de traditie om pompoenen uit te hollen voor Halloween. De Kelten kenden een soortgelijk gebruik van het uithollen van rapen, maar de Noord-Amerikaanse pompoenen waren hiervoor veel geschikter.

Kritiek

Vaak wordt gezegd dat Halloween 'ontdekt' zou zijn door de commercie – net zoals Valentijnsdag – als een geschikte aanleiding om de consument tot meer vertier (en geld...) aan te moedigen in de 'slappe' periode tussen de zomervakantie en Sinterklaas.

Ook hebben sommige christelijke organisaties kritiek op Halloween vanwege het 'heidense' karakter dat het feest op vele plaatsen zou hebben, alsmede vanwege het spiritisme dat erdoor bevorderd zou worden. Het oorspronkelijke Ierse gebruik hing weliswaar samen met een Keltische heidense traditie, maar werd op christelijke wijze ingevuld – sommigen zeggen 'gerecupereerd'.

Geraadpleegde bronnen:

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

<https://isgiedenis.nl/nieuws/oorsprong-van-halloween>

MOEILIK UIT TE SPREKEN

Simone Jansen

- De postkoetskoetsier poetst de postkoets met postkoetspoets.
- Niettegenstaande ik nooit niet, weet ik dat een nietmachine niet en een wasmachine niet. Een nietmachine die niet niet is niet slecht, ze niet misschien niet meer omdat er geen niet meer in zit. Of niet soms?
- Wie weet waar Witte Willem woont? Witte Willem woont wijd weg. Witte Willem weeft witte wol.
- De knecht snijdt recht en de meid snijdt scheef.
- Vader snijdt zeven scheve sneden af.
- Wij willen wel witte wollen wanten wassen, wisten we waar warm water was.
- Wie weet waar Witje Wouters woont? Witje Wouters woont wijd weg, in Wiekevorst.
- Knaap, de knappe kapper, kapt en knipt knap maar de knecht van Knaap, de knappe kapper, kapt en knipt knapper.
- Zeven Zaventemse zotten zullen zes zomerse dagen zwemmen zonder zwembroek.
- Zwarte Zulien zaliger zei: "Zo'n zeveraars, ze zijn zijlie zeker zot zeg. Ze zullen zinken!

EXPO 58

Simone Jansen

60 jaar geleden, op 17 april 1958, opende de laatste Belgische wereldtentoonstelling haar deuren op de Heizelvlakte in Brussel.

Het kleurrijke evenement droeg een grenzeloos optimistische boodschap uit van een maatschappij die vertrouwen had in de toekomst.

Expo 58 staat in ons collectief geheugen gegrift als een bevoorrechte gebeurtenis. Expo 58 ging van start in volle Koude Oorlog. Het was de tweede keer sinds WO 2 dat alle grootmachten op hetzelfde toneel verschenen.

Door Expo 58 verlangde men naar de toekomst, men durfde dromen ...

De mensen geloofden echt dat de technologische vooruitgang, de wetenschap en de ontwikkelingen in de ruimtevaart garant stonden voor een betere wereld.

Vandaag weten we dat het allemaal wat complexer was: Expo 58 was gericht op prestige, vandaag moet alles meer functioneel zijn.

Het Atomium werd opgetrokken als pronkstuk van Expo 58.

Het is een stalen constructie, die bestaat uit 9 bollen met elk een diameter van 18 meter.

De bollen vormen samen het kubistisch ruimtelijk gecentreerde kristalstructuur van één elementaire cel zuiver ijzer, 165 miljard maal vergroot.

Het Atomium werd ontworpen door André Waterkeyn en is sinds de restauratie bekleed met roestvast staal (*). (oorspronkelijk waren de bollen gemaakt van aluminium).

Vijf van de 9 bollen zijn toegankelijk voor het publiek. Het monument is 102 m en 70,5 cm hoog (de diagonaal van de kubus). Het grondvlak is een zeshoek met een diagonaal van 94 meter.

De 9 bollen, die een diagonaal van 18 meter hebben, bestaan elk uit 48 driehoekige platen van 1 mm dik. Voor de restauratie waren er 720 platen per bol.

Het is mogelijk om met de lift naar de bovenste bol te gaan, waar een restaurant is en waar men een mooi uitzicht heeft over de stad.

Met de roltrappen en de gewone trappen bereikt men:

- De basisbol met een permanente tentoonstelling Expo 58 en een terugblik naar de jaren 50.
- De tentoonstellingsbol met tijdelijke tentoonstellingen.
- De centrale bol, waarin een snackbar is.
- De kinderbol: enkel voor schoolgroepen, die er kunnen overnachten.
- De centrale bol werd genoemd naar André Waterkeyn (1917 - 2005), de Belgische ingenieur als ontwerper van het Atomium. Hij studeerde in 1942 af als ingenieur aan de KUL, werkte in 1954 bij Fabrimetal = het Belgisch verbond van de Metaalindustrie, vandaag Agoria. Hij kreeg de vraag van de commissaris - generaal van Expo 58 om een monument te ontwerpen, dat symbool zou staan voor het vakmanschap van België.
- Een zijdelingse bol werd genoemd naar de Belg Ilya Prigogine (Moskou 1917 - Brussel 2003), vooral bekend voor zijn definitie van dissipatieve structuren en hun rol in thermodynamische systemen die niet in evenwicht zijn, een ontdekking waarvoor hij in 1977 de Nobelprijs voor de Scheikunde ontving.

- De onderste bol werd genoemd naar François Englert, geboren in 1932. In 2014 verkreeg hij samen met de Brit Peter Higgs de Nobelprijs voor Natuurkunde voor hun theorie over het 'higgsboson', voor de theoretische ontdekking van een mechanisme dat bijdraagt aan onze kennis van de oorsprong van massa van subomataire deeltjes.

Van 2004 tot 2006 onderging het monument een grondige opknapbeurt: de aluminiumbekleding werd vervangen door een speciaal type roestvast staal. De renovatie kostte 26 Mio Euro. Brussel en de vzw Atomium betaalde één derde van de kosten en de Belgische overheid financierde twee derde.

Oorspronkelijk was het Atomium ook al verlicht maar de lampen waren snel kapot.

Op 21 december 2005 werd de nieuwe buitenverlichting van het Atomium getest: de meridianen van elke bol zijn afgedekt met rechthoekige staalplaten, waarin LED - verlichting is geïntegreerd. De LED - toepassing verlicht de bollen, kan de lichten ook laten knipperen en kan de lichten op een meridiaan naast elkaar laten knipperen, waardoor het traject van een elektron rond zijn kern wordt gesymboliseerd.

Op 14 februari 2006 werd het Atomium officieel heropend door Prins Filip en enkele dagen later ging het opnieuw open voor het publiek. Ter gelegenheid van deze heropening is een munt van 2 Euro met jaartal 2006 uitgegeven.

Tiende Lustrum

Omdat het in 2008 50 jaar geleden was, dat Expo 58 werd geopend, plaatste men op 11 april 2008, met behulp van een helicopter en paracommando's een Belgische driekleur van 15 vierkante meter op de bovenste bol, net zoals in 1958.

Het Atomium was als tijdelijk bouwwerk bedoeld, maar het sprak zo tot de verbeelding, dat het behouden werd als embleem van Brussel, toen de nog jonge hoofdstad van de EEG, de voorloper van de Europese Unie.



Het atomium 1958



Het atomium na de renovatie

(*) Roestvast of roestvrij staal?

Wij gebruiken de benaming 'roestvrij', maar de metallurgen verkiezen de benaming 'roestvast staal'.

Gerald Bieseemans

HOE ZEERE VALLEN ZE AF (Guido Gezelle)

Hoe zeere vallen ze af,
de zieke zomerblâren;
hoe zinken ze, allemaal,
die eer zo groene waren,
te grondewaart!
Hoe heerlijk zijt gij ook
nu, boomen al, bedegen;
hoe schamel, die weleer
des aardrijks, allerwegen,
de schoonste waart!
Daar valt er nog een blad;
het wentelt, onder 't vallen,
den alderlaatsten keer,
en 't gaat de duizendtallen
vervoegen thans:
zoo zullen ze, een voor een,
daarin de winden bliezen
vol luider blijdszaamheid,
nu tonge en taal verliezen,
en zwijgen gansch.

Hoe zeere vallen ze af,
onhoorbaar in de lochten,
en schier onzichtbaar, in
de natte nevelvochten
der droeve maand,
die, 't ijzervaste spur,
ontembaar ingetreden,
die al de onvruchtbaarheid,
die al de onvriendlijkheden
des Winters baant!

Daar valt er nog een blad,
daar nog een, uit de bogen
der hoge boomenhalle,
en 't dwerscht den onbewogen
octobermist:
't en roert geen wind, geen een,
maar 't leken, 't leken tranen,
die men gevallen zou
uit weenende oogen wanen:
één kerkhof is 't!

Gij, blâren, rust in vreê,
't zal geen een verloren,
geen een te kwiste gaan
voor altijd: hergeboren,
die dood nu zijt,
zal elk van u, dat viel,
de zonne weêr ontwekken,
zal met uw' groenen dracht
de groene boomen dekken,
te zomertijd.

O Zomer!... Ik zal eens
ook Adams zonde boeten,
gevallen en verdord
in 's winters grafsteê, moeten;
maar, 's levens geest,
dien gij gesteken hebt
in mijn gestorven longen,
dien zult gij mij voor goed
niet laten afgedwongen,
die 't graf ontreest!

**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.