

Gezondthuis

Tijdschrift
Toelating gesloten verpakking
P 309292

BELGIE - BELGIQUE

P.B./P.P

Brussel X
PB11

Paula Sémer

‘Eeuwig jonge VRT-producer’



8

GEZOND EN
GOEDKOOP KOKEN



12

VALPREVENTIE



17

BUDGETBEGELEIDING

ESCHENBACH

MADE IN GERMANY

Beter zien... Beter leven!

wellnessPROTECT
De beschermingsfactor voor uw ogen



easy POCKET

De handigste lichtloep voor onderweg



Makrolux

Lezen
in een nieuwe
dimensie



Scribolux

Speciaal
voor fans van
kruiswoordraadsels

MaxDetail

Voor veeleisend detailwerk van dichtbij



Eschenbach, wereldleider in optische hulpmiddelen, ontwikkelde een nieuw gamma loepen voor slechtzienden, met speciale aandacht voor gebruiksvriendelijkheid, zichtcomfort en esthetiek

Zoek een Easy Vision verkooppunt in uw buurt: www.deceunynck.be

Exclusief verdeler De Ceunynck nv. - Aartselaar

18^{de} jaargang, Nr. 66
september, oktober, november 2011
Uitgave van het Wit-Gele Kruis
van Vlaanderen
Verschijnt viermaal per jaar

Hoofd- en eindredactie

Renild Wouters
mail: renild.wouters@vlaanderen.wgk.be

Redactieraad

Hilde De Groef, Dolf De Ridder, Bram Fret,
Viviane Janssens, Ilse Minnoye,
Louis Paquay, Kristien Scheepmans,
Ann Vanloffelt, Renild Wouters

Beeld coverpagina

© Isabelle Persyn

Druk

Hoorens Printing

Oplage

132.276

Secretariaat

Hilde De Groef

Verantwoordelijke uitgever

Luc Van Gorp
Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel
Tel. 02 739 35 11 - Fax 02 739 35 99
www.witgelekruis.be

Reclameregie en vormgeving

DECOM NV
't Hofveld 6 C4
1702 Groot-Bijgaarden
www.decom.be
sonia.tielemans@decom.be
Tel. 02 325 64 64 - Fax 02 325 64 65



Indien u Gezond Thuis niet gratis
ontvangt via uw verpleegkundige of
met de post, kunt u zich abonneren.
Het abonnementsgeld voor Gezond Thuis
bedraagt € 10 per jaar - te storten op
P.R. 000-0174466-60 van Het Wit-Gele Kruis
van Vlaanderen 1000 Brussel met vermelding
Abonnement Gezond Thuis.
Gelieve bij adreswijzigingen ook het
nummer op de plastic folie mee te delen
(voor verzendingen met de post).

*De redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van
de advertenties. Getekende artikelen verschijnen onder
verantwoordelijkheid van de auteur. Artikelen of delen
ervan mogen worden overgenomen, op voorwaarde van
bronvermelding en het toesturen van een bewijsexemplaar.*

Onderzoekspartner van het Wit-Gele Kruis



Provinciale secretariaten Wit-Gele Kruis

Antwerpen, Tel. 014 24 24 50
Vlaams-Brabant, Tel. 016 31 95 50
Limburg, Tel. 089 30 08 80
West-Vlaanderen, Tel. 050 34 13 33
Oost-Vlaanderen, Tel. 09 265 75 75

Lieve mensen en wensen

Zuster Lambertijn is 94 jaar. Van die 94 jaar
bracht ze er 71 in het klooster door.

Ze vertelt over haar intrede bij de Zusters van
Liefde, waar een oudere zus haar was voorge-
gaan.

Haar vader bracht haar vanuit Limburg naar
Gent.

Toen ze aan de kloosterpoort stonden, vroeg
hij: "Moet ik aanbellen of niet?"

"Bel maar, vader", antwoordde ze kordaat.

Ze hoort nu heel slecht en slaapt veel.

Verscheidene jaren was ze kosteres in het psy-
chiatrisch centrum Caritas/Melle.

Ze maakte jaarlijks meer dan 700 pakjes voor de Vlaamse kermis.

Ze bracht uren in de kerk door en voor veel patiënten was ze 'het zusterke
van de kapel.'

Wat die patiënten niet wisten is dat zij voordien jaren lang in de keuken
had gewerkt. Ze had gekookt voor kinderen in Oostende en nadien voor
volwassen gehandicapten in Beerlegem.

Ze volgde de raad van de heilige Bernardus op die beweert dat een goede
keuken bijdraagt tot een goede geest.

De damp van de zware ketels had echter haar gezichtsvermogen aangetast.

"Ik verlies veel van wat ik weet", zegt ze nu.

Ze kan gezapig vertellen over haar grote familie. Vader was mijnwerker en
ze waren met 7 kinderen – 6 meisjes en een jongen.

Ze herinnert zich het kerstfeest in haar geboortedorp heel goed.

"Onze kleinste zus kon schoon zingen. Ze was 6 en zong in de kerstmis.
Een kozijn was tenor. Ik hou van die mooie stemmen, ze brengen ons naar
de hoge hemel!"

In de kersttijd komt de hemel dichterbij.

Ze bidt elke dag twee rozenkransen voor allerlei intenties. Ze leest de
berichtjes van De Druivelaar, waar ze hartelijk om kan lachen. Ze bewaart
een kalenderblaadje over een olifant en een muis. "Bedenkt ne keer dat een
grote olifant bang is van een klein muisje!"

Zo was het ten tijde van die eerste kerstdag in de buurt van Jeruzalem. Een
koning in de stad was verontrust over een kind geboren in een herdersstal
(Mt. 2).

Nog altijd beschaamt dit kind wie meent groot te zijn en sterk.

Aan de vrienden van Gezond Thuis: beste wensen voor een hartelijk kerst-
feest!

Er komt een nieuwe kalender met 366 dagen in 2012.



Eeuwig jonge VRT-producer

Paula Sémer

Bij het aanbellen weerklinkt een hartelijk ‘Kom binnen!’ door de parlofoon. Ze staat breed glimlachend in het portier van haar ruime appartement op de vierde verdieping van een charmant gebouw in het groene Bosvoorde (Brussel). Wat volgt is een uitgebreid gesprek van meer dan twee uur over een rijk gevuld verleden én heden.



U werd onlangs 86 jaar en u ziet er nog steeds stralend uit! Wat is uw geheim?

“Ooit ontmoette ik een Indische goeroe die zei, waarschijnlijk om

mij een plezier te doen: “Ik ga u verbinden met de bron van de eeuwige jeugd”, waarop ik antwoordde: “Doe maar.” Of het echt effect heeft, dat geloof ik niet, maar als ik een beetje

down ben, zoals iedereen al eens overkomt, dan denk ik toch: “Kom aan Paula, je bent toch verbonden met de bron van de eeuwige jeugd.” *(lacht)*

Maar in alle ernst, op een gegeven moment ben ik mij wel extra gaan verzorgen. Gezond leven doe ik nu toch al heel wat jaren. Dat heeft dan waarschijnlijk zijn effect op mijn uiterlijk. Maar na mijn borstkanker ben ik bewust anders gaan leven: gezonde voeding, veel bewegen, en behoorlijk wat tai chi. Kortom, alles wat met lichamelijke en geestelijke gezondheid te maken heeft, draagt mijn interesse. Het is mijn grote geluk dat ik fysiek nog vrij goed meekan. Gaan wandelen lukt nog steeds, al moet ik wel toegeven dat ik steeds langer doe over een bepaalde afstand. Het is voor mij een soort levensfilosofie: als je zo oud bent als ik en je wilt blijven leven in een goede fysieke conditie, dan moet je daar iets voor doen en actief blijven. Ik zal echter nooit mijn leeftijd verdoezelen: mijn haar kleuren of een facelift zijn aan mij niet besteed.”

U woont nog steeds zelfstandig op een appartement. Hoe lukt dat?

“Je groeit daarin. Toen ik weduwe werd, heb ik mijn veel te grote huis verkocht en ben hier op dit appartement komen wonen. Ik was meer dan tien jaar jonger dan nu, weliswaar al in de derde leeftijd. Ik dacht

© Isabelle Peryn

“IK GELOOF STERK DAT JE LEVENSWIJZE EEN ROL SPEELT IN DE ONTWIKKELING VAN KANKER”



niet dat ik hier ooit weg zou moeten; dit leek mijn eindbestemming. Het wordt wel moeilijker en moeilijker. Zo heb ik de hulp nodig van een werkvrouw. Er zijn een heleboel faciliteiten waar ik een beroep op kan doen. Verzorging aan huis heb ik tot hiertoe gelukkig niet nodig. Het grote nadeel aan oud worden is de toenemende afhankelijkheid. Alleen wonen is op dat gebied niet eenvoudig: je moet de zaken beginnen organiseren. Zo doe ik nog altijd zelf mijn inkopen, maar zware boodschappen laat ik thuis bezorgen. Het voordeel van in een appartementsgebouw te wonen is dat je een beetje in een gemeenschap woont. Je moet er wat moeite voor doen, maar de mogelijkheden tot contacten zijn er wel. Veel hangt ook wel af van de manier waarop je oud wordt, en of je gezondheid nog meewil.”

U woont in een hoofdzakelijk Franstalige gemeente. Ondervindt u daar last van nu u ouder wordt?

“Ik ondervind er niet echt last van, omdat de Vlamingen elkaar hier bijna allemaal kennen. We zijn immers zo weinig talrijk en er is een

Nederlandstalig gemeenschapscentrum waar we elkaar ontmoeten. Het nadeel is wel dat gemeentediensten of het rusthuis van het OCMW bijna uitsluitend Franstalig zijn. Mensen doen wel hun best, maar ze kennen de taal gewoon heel slecht. Pas op, er is een moment in mijn leven geweest dat ik zo iets heel erg vond. Toen ik besepte dat ik echt oud begon te worden dacht ik: “Ik wil toch kunnen sterven in mijn moedertaal.” Intussen heb ik me daar wel over gezet. Ik ben hier graag en heb hier mijn vrienden en vriendinnen. En soms betrap ik me er zelfs op dat ik in het Frans denk.

Wat ik wel heel erg vind is dat veel zorgverstrekkers en diensten zoals ziekenfondsen en thuiszorg hier bijna uitsluitend Franstalig zijn. Zij hebben immers een belangrijke taak in de voorlichting van mensen.

“HET BELANGRIJKSTE IS DAT IK NOG STEEDS PLEZIER BELEEF. IK ZORG ERVOOR DAT HET LEVEN DE MOEITE WAARD BLIJFT”

Ik zal bijvoorbeeld ook een omweg maken om bij een specialist terecht te kunnen die Nederlands spreekt. Maar goed, ik denk dat de enige taal die alsmaar aan belang zal winnen in de Brusselse context het Engels is.”

U blikt terug op een rijk gevulde carrière. Hoe is het allemaal begonnen?

(lacht) “Dan moet ik teruggaan tot bijna in de middeleeuwen, want dat was in het jaar 1944. Mijn eerste contract dateert van 7 november 1944 en dat was teksten lezen voor een



magazine over muziek. Ik had pas mijn diploma van onderwijzeres behaald, maar had nog geen job, want de oorlog was net voorbij. Ik moest dan maar bonnetjes gaan schrijven op de rantsoeneringsdiensten in de Antwerpse feestzaal. Tegelijk liep ik school op het Conservatorium en op woensdagnamiddag las ik teksten bij animatiefilmpjes voor kinderen die naar de stadsschool gingen in Antwerpen. Men merkte op dat ik dat graag deed. Nu zou men dat vrijwilligerswerk noemen, toen was dat voor mij gewoon een leuke vrijetijdsbesteding. Op een gegeven ogenblik zat Karel Albert, één van de directeurs van het toenmalige NIR (Nationaal Instituut voor de Radio-Omroep), met zijn dochttertje in de bioscoop. Hij was op dat ogenblik op zoek naar stemmen om teksten in te lezen. Iemand kwam mij thuis vragen of ik naar Brussel wou komen om dat ook eens te komen proberen. Voor mijn vader was alleen naar Brussel gaan echter niet bespreekbaar. Dus is mijn moeder meegegaan, een hele onderneming. Ik vraag me nu nog soms af hoe ik dat durfde. Het waren vaak heel moeilijke teksten die ik vooraf niet te

“VOOR MIJ WAS DIE CARRIÈRESTER DE ERKENNING DAT IK EEN MOOIE LOOPBAAN HEB GEHAD IN TOCH WEL SPECIALE OMSTANDIGHEDEN, MET PIONIERSWERK ZOWEL OP RADIO ALS TELEVISIE”

zien kreeg, terwijl het programma rechtstreeks werd uitgezonden. Ik kreeg de kans om de grote mensen uit die tijd te ontmoeten, zoals de componisten Strawinsky en Messiaen tijdens hun bezoek aan Brussel. Ik deed het blijkbaar zo goed dat ik na 14 dagen mocht terugkomen en mijn eerste contract aangeboden kreeg. Ik kreeg er toen 250 frank voor, waarvan na de belastingen nog 125 frank overschoot, in die tijd een reuzenbedrag. De studio's waren vrij intact uit de oorlog gekomen en we hebben in een recordtempo alles weer opgebouwd. Toen startte men met het kinderuurtje en vroeg men of ik daaraan wou meewerken. Nadien volgde het vrouwenuur. Even later startte men de luisterspelgroep opnieuw op. Daar moest ik wel auditie voor doen. Ik was geslaagd en zo is de wagen aan het rollen gegaan. Uiteindelijk heb ik beslist om alles te laten vallen in Antwerpen en ben ik naar Brussel getrokken. Het was best een moeilijke keuze, want ik werd per prestatie betaald en had dus geen vaste baan. Maar de eerste maanden had ik op die manier zoveel verdiend, dat de directie besliste om mij met terugwerkende kracht een contract als artiest te geven met een maandloon. Dat hield in dat hetgeen ik daarbovenop had verdiend moest teruggeven. Ik kreeg altijd contractjes voor een tweetal maanden. Jarenlang heb ik in zo'n 'nepstatuut' gewerkt, maar het deerde me niet, want ik kwam op de radio."

U hebt jaren moeten knokken voor uw vaste plaats bij de BRT...

"Dat klopt. Het heeft tot 1964 geduurd voor ik mocht deelnemen

aan een examen. Voordien was daar absoluut geen sprake van. Ik was omgedoopt tot 'actrice - leading lady'. Dat stond zelfs in mijn contract, maar eigenlijk hield dat statuut niet bijster veel in. Ik moest altijd maar op het scherm en voor de microfoon komen. Op een gegeven ogenblik begon mij dat toch wel te storen, omdat ik eigenlijk het werk deed van een producer. In 1964 heb ik dan het statuut van producer gekregen en ben ik in het kader terechtgekomen, wat niet niks is, want een producer moest een programma van nul uit de grond stampen. Bovendien was je budgettair en inhoudelijk verantwoordelijk voor wat er op het scherm kwam."

De toenmalige BRT stond bekend als een mannenbastion. U hebt als vrouw uw mannetje moeten staan, kan ik me voorstellen?

"Ja, dat is zo. Dat kan je je nu eigenlijk niet meer inbeelden, als je ziet hoeveel vrouwen er een loopbaan hebben opgebouwd bij de VRT en

dan heb ik het niet alleen over diegenen die op het scherm komen. Zolang ik omroepster was en midden in de glitter en de glamour zat, werd ik overal gevraagd: het jeugduur opstarten, een luchtvaartmagazine presenteren, enz. Toen ik op een gegeven moment te kennen gaf dat ik echt de titel van programmamaker wou, omdat ik toch al programma's maakte, was er wel wat weerstand. Ik heb moeten wachten tot Annie Declerck, die producer was van de vrouwenuitzendingen, naar drama ging om haar plaats te kunnen innemen. Ik mocht haar werk doen, maar mijn contract was nog altijd dat van 'omroepster'. In 1964 is daar dan uiteindelijk verandering in gekomen en dat is achteraf gezien één van de mooiste momenten uit mijn loopbaan geweest. Wel werd ik achteraf nog lang in de vrouwenhoek geduwd en moest ik mij bezighouden met de 'vrouwenuitzendingen', wat qua zendtijd en budgetten de slechte hoek was. Ik opperde dan dat het niet uitsluitend 'vrouwenuitzendingen', maar 'gezinsuitzendingen' waren, wat in de praktijk ook zo was. Maar het is zelfs gebeurd dat mijn medewerksters en ik gevraagd werden om tijdens een persconferentie de hapjes te verzorgen. Je kunt het je bijna niet voorstellen. Geleidelijk aan ben ik als producer kunnen groeien en uiteindelijk ben ik in 1989 benoemd tot productieleider van de dienst wetenschappen en kreeg ik hetzelfde budget als de mannen."

U kreeg in 2010 de Carrièrester van de Vlaamse Televisie Academie. Was dat voor u de ultieme bekroning?

"De ultieme bekroning zou ik het niet noemen, maar ik vond het ontzettend emotioneel en verrassend en ik was er uiteraard enorm blij mee. Ik vind het nu nog altijd moeilijk om precies te zeggen wat ik al-



© Isabelle Perlym

lemaal gedaan heb. Voor mij was die Carrièrester de erkenning dat ik een mooie loopbaan heb gehad in toch wel speciale omstandigheden, met pionierswerk zowel op radio als televisie. Ik word nu nog altijd vaak vastgepind op mijn eerste jaren als omroepster en die prijs geeft dan toch wel een mooie erkenning aan mijn gehele carrière.”

In 1981 kreeg u een zware opdoffer. Er werd borstkanker bij u vastgesteld. Was dat een keerpunt in uw leven?

“Sindsdien ben ik echt anders gaan leven. Ik geloof sterk dat je levenswijze een rol speelt in de ontwikkeling van kanker. Ik ben de factoren waarvan men weet dat ze verband houden met kanker (stress, voeding, enzovoort) bewust gaan aanpakken. Ik was nog maar 56 jaar, maar wilde eigenlijk niet meer terug gaan werken. Toen ik weer thuis was - ik werd nog volop bestraald - belde mijn baas, Jan Bauwens, om te horen hoe het met me ging. Mijn huisarts had gezegd dat ik een depressie had. Dat ging zo in die tijd. Ik was immers een publieke figuur. Ik kon geen drie woorden zeggen of ik riep: “Ik heb borstkanker, laat me met rust!” 's Anderendaags kwam hij op bezoek met zijn vrouw en zei me dat ik na mijn ziekte moest terugkeren naar de BRT. Dat terugkomen ging echter niet zomaar: ik moest mijn gezondheid in het oog houden. Ik had schade opgelopen aan mijn longen, omdat men in die tijd zo zwaar werd bestraald en moest absoluut in een rookvrij kantoor zitten: geen evidentie. Maar uiteindelijk heb ik het er toch doorgekregen.”

U hebt altijd gezegd dat de psyche van groot belang is geweest voor uw genezing?

“Ik heb me heel lang beziggehouden met het belang van psychologische begeleiding en therapie tijdens een kankerbehandeling. Er werd im-



© Isabelle Peysyn

mers vastgesteld dat patiënten die naast hun kankerbehandeling ook therapie kregen, langer overleefden. Later ben ik dan bij het bestuur van een vereniging voor complementaire geneeskunde gegaan.”

Na uw pensioen bent u nog naar de senaat getrokken. Een heel avontuur?

“Inderdaad, ik was toen al 70 jaar. Frank Vandembroucke had me gevraagd om op een lijst te staan voor de Europese verkiezingen. Ik dacht dat hij me voor de gek hield (*lacht*). Ik was immers helemaal geen lid van de toenmalige SP. Hij zei dat ik het ideale profiel had voor de oudere kiezers en ik zou als onafhankelijke op de lijst kunnen staan. Het enige wat ze van mij verlangden was dat ik overal aan de senioren ging uitleggen hoe het pensioensysteem in elkaar zat. Uiteindelijk heeft hij me kunnen overtuigen en ben ik les gaan volgen bij Freddy Willockx over het pensioensysteem, want ik kende daar werkelijk niets van. Ik stond op een onverkiesbare plaats, daar had ik ook expliciet om gevraagd, maar ik kreeg enorm veel voorkeurstemmen. Toen heeft Louis Tobback mij een plaats aangeboden op de lijst voor de Senaat. Ik wou eerst niet, maar het was me op het lijf geschreven, zei hij.

Uiteindelijk heb ik een strijdplaats aanvaard. Maar weer had ik zoveel voorkeurstemmen dat de SP er een zetel bij kreeg en zodoende was ik rechtstreeks verkozen. Ik kon dus niet meer anders dan zetelen. Gelukkig werd ik met een auto overal naartoe gevoerd. Ik moet zeggen, ik heb er heel veel van geleerd, maar het was een heel intense en zware periode in mijn leven. Ik moest mij helemaal inwerken en toen ik het eindelijk wat onder de knie had, was het voorbij (*lacht*).”

Een laatste vraagje: waar houdt u zich vandaag de dag nog mee bezig?

“Wel, ik werk veel aan mijn gezondheid en fitheid. Ik kijk ook zeer graag televisie. Sinds kort oefen ik uit liefhebberij opnieuw mijn talenkennis, ik heb gehoord dat dat goed is voor de hersenen. Als ze mij vragen, speel ik nog wel eens een rolle-

**“GEZOND LEVEN
DOE IK NU TOCH
AL HEEL WAT JAREN
EN DAT HEEFT DAN
WAARSCHIJNLIJK
ZIJN EFFECT OP MIJN
UITERLIJK”**

tje in een soap, zoals laatst in *Aspe*. Minstens een uur per dag e-mail ik of zoek ik allerhande informatie op het internet. Ik merk dat op mijn leeftijd gezond leven tijd en energie vergt. Maar het belangrijkste is dat ik nog steeds plezier beleef. Ik zorg ervoor dat het leven de moeite waard blijft.”

We wensen u nog vele boeiende jaren!



BRAM FRET

WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN

Gezond eten hoeft niet veel te kosten

Arm maakt ziek, en ziek maakt arm. De kloof tussen arm en rijk wordt steeds groter, ook in ons rijke Westen. Met de besparingsmaatregelen waar Europa in de toekomst rekening mee moet houden, zal dat er niet op verbeteren. Armoede treft niet alleen mensen die van generatie op generatie arm zijn, maar slaat ook steeds meer toe bij langdurig werklozen, eenoudergezinnen, gepensioneerden met een te klein pensioen, gehandicapten, zieken en vluchtelingen. Wie moet rondkomen met een beperkt budget gaat dikwijls snoeien op gezondheidszorg, maar ook op voeding.



Veel energie voor weinig geld

Mensen die met een beperkt budget moeten rondkomen kiezen vaak voedingsmiddelen die energiedens zijn, dus veel calorieën leveren, en meestal ook goedkoper zijn. Ze vullen hun winkelkarretje vooral met suiker- en vetrijke producten, waarbij je voor weinig geld wel veel energie hebt, maar meestal weinig essentiële voedingsstoffen.

Maar er is niet alleen de factor goedkoop.

Energierijke producten zoals chocolade, koeken, zoetigheden, fastfood en vette voedingswaren worden geassocieerd met genot, gemak en smaak. In vergelijking met vezelrijke producten zoals groenten en fruit geeft zulke fastfood een minder verzadigend gevoel.

Je kunt dus voor een zacht prijsje meer eten, en eten kan soms sociale en psychologische problemen en frustraties onderdrukken. Op dat ogenblik denkt men niet aan zijn lichaamsgewicht en is het slankheidsideaal ver te zoeken.

Wie op die manier week na week gaat winkelen loopt risico op overgewicht, maar zal tegelijk ondervoed zijn wegens een tekort aan vitamines en mineralen.

Voedingsmiddelen die veel essentiële nutriënten bevatten, zoals



vitaminen en mineralen, noemt men nutriëntdensen en kosten doorgaans ook meer. Hiertoe behoren groenten en fruit, magere vleessoorten en vis. Toch is een gezonde keuze voor een beperkt budget mogelijk. Het vraagt misschien wat meer inspanning.

Wat is een budgetvriendelijk en gezond alternatief?

Alles begint met de opmaak van een weekmenu.

Groenten en fruit:

Ga na van welke groenten en fruit er in dit seizoen een grote aanvoer is. In de wintermaanden zullen dat de koolsoorten, sinaasappelen en mandarijntjes zijn, in de zomer bijvoorbeeld de slasoorten en de aardbeien. Onbereide diepvriesgroenten en groenten in blik zijn goede alternatieven voor vers. Ze zijn eenvoudig te bereiden, gemakkelijk te doseren en lang houdbaar. Ze vergemakkelijken het ook om variatie in het weekmenu te brengen.

Een bijkomend voordeel is dat ze niet meer schoongemaakt hoeven te worden. Je hebt er dus geen afval van.

De kostprijs voor verse groenten en



fruit varieert ook naar gelang de plaats van aankoop: op de markt, in een warenhuis, in een gespecialiseerde groentewinkel of rechtstreeks bij de boer. Promoties kunnen mee de prijs helpen drukken.

Ook het merk bepaalt mede de prijs. Wil je een mooie sticker op je stukje fruit, dan zal je wellicht iets meer betalen. De smaak zal waarschijnlijk ook wel verschillen. Dan moet je overwegen of het product met de sticker de meerprijs waard is.

Vlees, vis, eieren, vegetarische vleesvervangers:

In principe volstaat 100 gram vlees per persoon. De meeste Belgen eten meer vlees dan nodig is.

Organvlees en niet versneden kip zijn veruit de goedkoopste vleessoorten.

Vlees of vis eens vervangen door een ei of door een vegetarische maaltijd kan het budget ook verlichten.

Tracht twee maal per week vis te eten. Als je verse vis koopt, kies dan de vis waarvan er op dat ogenblik een grote aanvoer is. Ook diepvriesvis en vis in blik, zoals haring, rolmops, ansjovis, makreel... zijn goede alternatieven.

Melkproducten of met calcium verrijkte sojaproducten:

Kies bij voorkeur halfvolle basisproducten.

Zelfbereide rijstpap of pudding zal goedkoper zijn dan de individueel verpakte kant-en-klare desserts. Een fles yoghurt waar je zelf



vers fruit in snijdt zal goedkoper zijn dan de yoghurtjes met fruit die je kant-en-klaar koopt. Hetzelfde geldt voor platte kaas.

Kies bij voorkeur magere kaassoorten.

Brood en aardappelen:

Brood en aardappelen zijn relatief minder duur.

Aardappelen kun je ook eens vervangen door rijst of deegwaren. Kies bij voorkeur volkorenproducten: donker brood, volle rijst, volkorendeegwaren. Bij oudere mensen zijn ze meestal niet zo geliefd, toch verdienen ze de voorkeur. Het is een kwestie van wennen.

Ben je gewoon om 's middags een belegd broodje te kopen? Voor de prijs van 1 belegd broodje kun je een volledig brood zelf beleggen met bijvoorbeeld rauwkost.

Bak- en smeervet:

Hier gaat de voorkeur naar olijfolie voor warme bereidingen, en eventueel koolzaadolie voor een vinaigrette.

Als smeervet kies je minarine of margarine, arm aan verzadigd vet. Dat is meestal niet de goedkoopste margarine, maar laat hier de kwaliteit primeren op de prijs. Het komt je gezondheid ten goede.

Dranken:

Water is de beste drank. Water van de kraan is veel goedkoper en even goed bruikbaar als flessenwater. Water uit de kraan wordt zodanig gecontroleerd dat het veilig om te drinken is.

Wist je dat de kostprijs van water 4 euro per 1000 liter bedraagt, waarvan 1,5 euro voor de productie en 2,5 euro voor afvalwaterzuivering (bron:VWM).

Frisdranken en alcoholhoudende dranken zijn calorierijk en duurder.

Hoeveproducten kopen

Duur is niet noodzakelijk synoniem van uitstekend en goedkoop hoeft niet minderwaardig te betekenen. Voor groenten en fruit is de wekelijkse markt de meest aangewezen plek om de kostprijs te drukken. Wie geen tijd heeft voor de markt, kan zich ook rechtstreeks bevoorraden bij de boer.

Op de hoeve kun je zowel verse producten kopen zoals melk, eieren, groenten, fruit en aardappelen, als



verwerkte producten zoals yoghurt, platte kaas, boter, kaas, fruitsap en confituur. Elk product is uniek en vertelt een eigen verhaal. Door het directe contact met de boer is hij dan ook de aangewezen persoon om je dit verhaal mee te geven. De producten zijn qua uitzicht niet per se verfijnd en symmetrisch, maar wellicht net ruw en natuurlijk. Je kunt zien dat ze op een persoonlijke, ambachtelijke, eigentijdse manier met vakmanschap bereid werden.

Kwaliteit en versheid

Voor hoeveproducten gelden er ook normen en een regelgeving en er wordt nauwlettend op de kwaliteit toegekeken.

De producten komen net uit de grond of werden net verwerkt. Ze



- ▶ Beperk je aankopen tot wat er op je lijstje staat.
- ▶ Ga niet winkelen met een lege maag.
- ▶ Vergelijk de prijzen per kilogram of per liter.
- ▶ Koop geen aanbiedingen omdat ze goedkoper zijn. Wanneer ze passen in je weekmenu zijn ze wel een goed idee.
- ▶ Haal niet meer in huis dan nodig is en dan je kunt stockeren in je koelkast. Zo vermijd je dat je vervallen producten moet weggooien.
- ▶ Koop verse, niet-bereide producten. Wie minder uitgaat aan kant-en-klaarmaaltijden en allerhande snacks, kan meer besteden aan verse groenten en vers fruit.
- ▶ Water is de beste drank. Koop groenten en fruit waarvan de aanvoer groot is, seizoensproducten dus. Dat zorgt automatisch voor variatie.
- ▶ 100 gram vlees of vis per dag volstaan. Wie zich aan die hoeveelheden houdt, zal zeker besparen op zijn budget.
- ▶ Zet één keer per week een vegetarische maaltijd op het menu.
- ▶ Correct bewaarde restjes kunnen de dag nadien opgemaakt worden: bijvoorbeeld koude aardappelen in een salade, of verwerkt in een omelet. Restjes van groenten kunnen koud of verwerkt in een soep. Fruit dat overrijp dreigt te worden kun je verwerken in een fruitsla.
- ▶ Hou je budget in evenwicht: noteer over welk bedrag je maandelijks kunt beschikken en waaraan je het besteedt. De huishoudagenda van Wit-Gele Kruis is daarvoor een nuttig hulpmiddel.

vragen geen energieverblindende bewaring of bewerking, verser kan niet.

Lekker van smaak voor een eerlijke prijs

Wanneer je kiest om hoeveproducten te kopen, kies je voor een pure, typische smaak en eet je volgens het aanbod van de seizoenen. De prijs is doorzichtig, je krijgt waar voor je geld. Doordat er geen sprake is van tussenschakels, weet je wat en aan wie je betaalt. Je ondersteunt op die manier ook de lokale economie. De producent gebruikt plaatselijke

grondstoffen en ook de verwerking gebeurt op het eigen bedrijf.

Je kiest voor de korte keten, dus geen transport en geen gebruik van milieubelastende of overbodige verpakkingen.

Wil je meer weten over hoeveproducten en waar er in jouw buurt een verkooppunt is, ga dan naar www.hoeveproducten.be



LITERATUUR: NUTRINEWS NR 4-2006,
‘GEZOND ETEN VOOR WEINIG GELD –
KNELPUNTEN EN OPLOSSINGEN’
RENILD WOUTERS, DIËTISTE
WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN

Kookboek: ‘LEKKER & GEZOND. Meer smaak met minder centen’



Gebaseerd op het onderzoek: “Uitnodiging: lekker gezond en betaalbaar koken.”

Weet je niet zeker hoeveel vlees, groenten of kaas een gezond dagmenu bevat? Lukt het je niet altijd om heerlijke en gezonde gerechten op tafel te toveren? Klinkt gemiddeld 5 euro per persoon per dag je ongeloofwaardig om gezond te eten?

Dan is dit kookboek zeker iets voor jou.

Een buitengewoon kookboek, dat is zeker. Tijdens verschillende kookworkshops die

werden georganiseerd in samenwerking met het OCMW van Balen en T'ANTWOORD, de Turnhoutse vereniging waar armen het woord nemen, leerden mensen met een beperkt inkomen hoe van hun favoriete gerecht een gezonde variant te maken. Een voedingsdeskundige gebruikte hun suggesties om gezonde dagmenu's samen te stellen en een gedragsdeskundige leerde hen de kneepjes om aan verleidingen te weerstaan. Door samen te winkelen en prijzen te vergelijken, konden al vlug ettelijke euro's bespaard worden.

Dit kookboek is het resultaat van deze kookworkshops. Het bevat 17 volledig uitgewerkte dagmenu's, twee feestmenu's en een drietal gezonde slaatjes voor bij de boterham. De vele variatietips maken dat de meeste dagmenu's je wellicht zullen aanspreken. Bovendien hebben we ervoor gezorgd dat alle gerechten eenvoudig te bereiden zijn door gebruik te maken van alledaagse ingrediënten.

Het kookboek is bedoeld voor iedereen die lekker, gezond en betaalbaar wil koken.

Prijs van het kookboek ‘LEKKER & GEZOND. Meer smaak met minder centen’: € 14,95 (excl.verzendkosten).

ISBN: 9789079669394

Bestellen kan:

via de website: http://www.cebud.be/informatie_kookboek.php

telefonisch: 014 56 23 10 (Esther Geboers)

of in de betere boekhandel.



Opvallend onopvallend

Een dagje winkelen, een mooie reis maken of gewoon een ongestoorde nachtrust. Het lijkt allemaal zo vanzelfsprekend. Maar dat is het helaas niet voor iedereen die te maken krijgt met urineverlies (1 op de 4 vrouwen van 35 jaar of ouder). Voor je het weet plan je alles 'om het toilet' heen. Of ga je zelfs uitstapjes of activiteiten vermijden. TENA wil dat voorkomen. Iedereen moet kunnen doen wat hij of zij graag wil. Gelukkig kan dat met onze broekjes (TENA Pants). En het kan nu zelfs nog beter met de nieuwe TENA Protective Underwear.

Nieuwe generatie broekjes Vrouwelijke pasvorm

TENA Pants combineren de zekerheid van een verband met het comfort van een broekje. U trekt het aan en uit als gewoon ondergoed en werpt het daarna gewoon weg. Dat gevoel van vrijheid krijgt u ook met TENA Protective Underwear. Deze nieuwe generatie broekjes bewijst dat beschermend ondergoed ook heel vrouwelijk kan aanvoelen.

TENA Protective Underwear is gemaakt van een uniek, elastisch materiaal. Daardoor is het broekje dunner en de taille lager. De pasvorm sluit perfect aan op het vrouwenlichaam. Bovendien heeft TENA Protective Underwear een vrouwelijk bloemen. Maar één ding is onveranderd: de bescherming is net zo goed als die van de bekende TENA



“BESCHERMEND ONDERGOED KAN ER OOK VROUWELIJK UIT ZIEN”

broekjes. De sterk absorberende kern neemt urine direct helemaal op. En Fresh Odour Control voorkomt het ontstaan van eventuele geurtjes.

Precies als ondergoed

TENA Protective Underwear voelt als ondergoed en zit als ondergoed. Maar dan voor eenmalig gebruik. Het is zo discreet dat niemand er iets van merkt en zelfs u bijna zult vergeten dat u het draagt. En daar is het uiteindelijk allemaal om te doen. Dat u alle vrijheid heeft om te gaan en staan waar u wilt. En zorgeloos kunt genieten.

TENA Protective Underwear is verkrijgbaar in de maten M en L. En u heeft de keuze uit twee absorptieniveaus: discreet en plus. Zo bent u altijd verzekerd van voldoende bescherming. Ontdek nu zelf hoeveel bescherming én vrijheid TENA Protective Underwear u te bieden heeft. Kijk voor meer informatie op www.TENA.be of vraag ernaar bij uw apotheek, medische speciaalzaak, of groot warenhuis.



Blijf op je benen staan

Voorkom valpartijen

Amelie is tachtig en woont alleen. De dag dat we bij haar op bezoek gaan heeft ze haar pols in een licht verband, blauwe plekken op arm en benen. “Plots mijn evenwicht verloren”, verklaart ze. “Ik heb me nog willen tegenhouden, vandaar mijn verstuurde hand. Het heeft ook wat geduurd vooraleer ik weer recht kon. Allemaal niet zo erg, maar de schrik zit er nu wel een beetje in.” Amelie is geen alleenstaand geval. De helft van de 80-plussers valt minstens één keer per jaar.

Waarom val je?

De meest voor de hand liggende oorzaken van vallen zijn struikelen over een tapijt of over een voorwerp dat op de grond ligt, een verkeerde stap op de trap, door een bruske beweging je evenwicht verliezen...

Er kunnen ook achterliggende oorzaken zijn die het risico op vallen verhogen:

- een verhoogde bloeddruk die niet onder controle is.
- orthostatische lage bloeddruk, waarbij je duizelig wordt bij het rechtekomen uit bed of uit de zetel of bij het bukken.
- valangst: je durft niet meer zo vlot te bewegen uit angst om te vallen en daardoor vermindert je spierkracht en verhoogt juist het risico op vallen.

“NAAST LICHAAMSBEWEGING ZIJN OEFENINGEN OM JE EVENWICHT EN SPIERKRACHT TE VERBETEREN ERG BELANGRIJK”

- trager reactievermogen.
- incontinentie: te vaak of te gehaast naar het toilet moeten.
- verminderd zicht omdat je je bril niet draagt, aangezien de brillen niet meer aangepast zijn of omdat er onvoldoende verlichting is.
- medicatie zoals slaap- en kalmeerpillen, nevenwerkingen van medicatie...
- problemen met mobiliteit en evenwicht door bijvoorbeeld osteoporose of door je wandelstok verkeerd te gebruiken.

een half uur per dag wandelen, joggen, zwemmen of fietsen. Begin met 5 tot 10 minuten per dag en bouw geleidelijk op tot 30 minuten per dag. Meer mag natuurlijk altijd, maar zorg ervoor dat je ook niet overdrijft. Wanneer er in de winter sneeuw ligt en het lastig en wat gevaarlijk wordt buiten, oefen dan binnen op een hometrainer of spreek met vrienden af om samen te gaan zwemmen of wandelen. Pas je lichaamsbeweging ook in in je dagelijkse activiteiten. Tracht zo lang mogelijk licht huishoudelijk werk zelf te doen. Ga zelf de post binnenhalen, ga te voet naar de bakker.... Als je de bus neemt, kan je een halte eerder afstappen.

Amelie is waarschijnlijk gevallen omdat ze om een of andere reden haar evenwicht verloor. Naast lichaamsbeweging zijn oefeningen om je **evenwicht en spierkracht** te verbeteren erg belangrijk. Ook deze oefeningen moet je geleidelijk aan opbouwen. Voor aangepaste oefeningen kan je beter een paar keer een kinesitherapeut raadplegen. Hij of zij kan je een schema bezorgen met oefeningen die rekening houden met jouw fysieke mogelijkheden en eventuele zwakten.

Blijf fit en actief!

De beste remedie om valincidenten te voorkomen is lichaamsbeweging. Door minstens 30 minuten per dag licht tot matig te bewegen neemt je fysieke fitheid en uithoudingsvermogen toe en vermindert het risico op vallen. Ga bijvoorbeeld



Nog leuker is sport beoefenen in clubverband: turnen, dansen of tai chi. Die Chinese oefensport bestaat uit langzame, vloeiende bewegingen gecombineerd met een meditatieve component. Tai Chi werd wetenschappelijk onderzocht en wanneer het aangepast is aan jouw capaciteiten, is het een veilige oefenmethode om je evenwicht te verbeteren. Voor Amelie zou het de perfecte sport zijn: haar spieren zouden versterken, haar evenwicht zou verbeteren en de angst om te vallen zou verdwijnen.

Richt je huis veilig in

Je eigen lichaamsconditie in stand houden is één zaak, maar je kan zonder grote kosten te doen je huis ook veiliger maken. Hierbij enkele aandachtspunten:

- zorg voor voldoende verlichting, met onder meer een lichtschaakelaar boven en beneden aan de trap. Zorg dat je de eerste en laatste trede duidelijk kan onderscheiden van de vloer, zodat je die trede niet 'mist'.
- plak antislip onder de tapijten of verwijder ze uit huis.
- plaats dingen die regelmatig gebruikt worden binnen handbereik. Als er toch iets op hoogte genomen moet worden, gebruik dan een stevige en stabiele stoel of trapladder en hou je goed vast.
- ga op je eigen tempo naar de deur of telefoon als er gebeld wordt.
- neem een stoel met een goede zithoogte, een zetel waar je gemakkelijk in en uit kunt.
- let ook op wanneer je de woning verlaat. De stoep ligt er immers niet altijd gelijk bij.

“DRAAG Aangepast EN VEILIG SCOEISEL (GESLOTEN, VAST EN STEVIG SCOEISEL MET VETERS OF VELCRO ...). AFGEDRAGEN OPEN PANTOFFELS GEVEN VAAK AANLEIDING TOT EEN VERKEERDE STAP”

Verbeter je eigen veiligheid

Dat kan door een aantal eenvoudige maatregelen te nemen:

- draag aangepast en veilig schoeisel (gesloten, vast en stevig schoeisel met veters of velcro...).
- draaggedragen open pantoffels geven vaak aanleiding tot een verkeerde stap.
- bespreek regelmatig voorgeschreven en niet-voorgeschreven medicatie met de huisarts en probeer zo veel mogelijk slaapmedicatie te vermijden. Neem slaapmedicatie enkel in vlak voor het slapengaan (maximaal 10 tot 15 minuten voor het slapengaan).
- draag zorg voor je ogen. Met het ouder worden vermindert je gezichtsscherpte, je diepteperceptie en de contrastgevoeligheid. Licht er iets op de grond, dan heb je dat niet zo snel opgemerkt, waardoor het risico op vallen vergroot. Ga daarom regelmatig op controle bij de oogarts.
- reinig je brilglazen voor je je bril opzet. Leg je bril steeds op een vaste plaats, zodat je niet moet zoeken of gebruik een brilkoordje.

Sta niet bruusk recht

- Wanneer je last hebt van duizeligheid bij het rechtekomen uit bed of zetel, orthostatische

hypotensie genoemd, neem dan enkele raadgevingen in acht:

- sta niet te snel recht uit bed of zetel. Zwaai vooraleer je opstaat je benen voorzichtig uit bed of uit de zetel en blijf rechtop zitten op de rand van het bed, tot de duizeligheid weg is. Adem een aantal keren diep in en uit. Zet nadien je beide voeten naast elkaar plat op de grond en sta langzaam op.
- vermijd bruuske bewegingen, een te warme omgeving (bijvoorbeeld een hete douche of bad) en langdurig platliggen. Daardoor zetten de bloedvaten uit, wat bloeddrukval kan veroorzaken.

Eet gezond

Naast actief blijven en je eigen veiligheid verhogen, is ook gezonde voeding belangrijk om je spieren en beenderen te versterken of



“DRINK VOLDOENDE WATER: 1,5 LITER PER DAG. EEN TEKORT AAN VOCHT KAN HOOFDPIJN OF DUIZELIGHEID VEROORZAKEN”

sterk te houden.

- Eet voldoende voeding die rijk is aan calcium, zoals vis en melkproducten.
- Neem dagelijks groenten bij de warme maaltijd en bij één broodmaaltijd en 2 à 3 stukken fruit.
- Drink voldoende water: 1,5 liter per dag. Een tekort aan vocht kan hoofdpijn of duizeligheid veroorzaken.
- Wees matig in het verbruik van alcohol. Hoe ouder, hoe vatbaarder voor alcohol je wordt.
- Stop met roken en vermijd blootstelling aan tabaksrook.

Hoe rechtkomen na een val?

- 1] Rol om tot je op je buik ligt door je hand over de buik in de andere richting te brengen.
- 2] Steun op beide handen en voeten en duw af zodat je op je knieën kan steunen.
- 3] Kruip naar een stoel of een ander stabiel voorwerp waarop je kan steunen om recht te komen.
- 4] Steun met je handen op de stoel



en hef je knieën op zodat één been gebogen is met je voet plat op de grond.

- 5] Steun met je handen op de zitting van de stoel en sta recht.

TIPS

- ▷ Soms is een trap ook een uitstekende plaats om je langzaam op te hijsen tot je in een positie komt van waaruit je opnieuw kan rechtstaan.
- ▷ Probeer eens uit hoe vlot je op deze wijze recht geraakt. Veel senioren verliezen namelijk de handigheid om zich op de buik te draaien wanneer ze op de rug terechtgekomen zijn. Deze beweging is nochtans essentieel om zonder hulp van anderen terug recht te geraken. Je kan deze beweging eens oefenen onder begeleiding van een kinesitherapeut.
- ▷ Indien je pijnlijke knieën hebt of bij de val een arm, pols of rib gebroken hebt, is het vaak niet meer mogelijk op handen en knieën rond te kruipen. Soms kan je wel nog op je achterwerk of liggend op één zijde rondschuifelen. Zo kan je trachten een telefoon of een alarmtoestel te bereiken om hulp in te roepen.
- ▷ Als je echt niet recht geraakt, of je moet lang wachten op hulp, zorg dan voor isolatie. Als je lang op een koude vloer blijft liggen, verlies je op korte tijd veel warmte en ga je sterk afkoelen. Trek alles naar je toe wat zich binnen handbereik bevindt en als isolatie kan dienen, zoals kussens van zetels, handdoeken, tapijtjes, lakens, kledingstukken.
- ▷ Zet de telefoon op een centrale plaats in de woning neer, liefst niet al te hoog.
- ▷ Spreek eventueel af met enkele leeftijdsgenoten of burens om dagelijks in een bepaalde beurtrol contact met elkaar op te nemen (bijvoorbeeld telefoneren of even

komen kijken), zodat je wederzijds een oogje in het zeil houdt. Dat is een erg efficiënte en goedkope oplossing die bovendien sociaal contact bevordert.

- ▷ Schaf je een personenalarmtoestel (PAS) aan. Dat is een hangertje dat om je hals hangt of als horloge gedragen wordt. Door een simpele druk op het hangertje, wordt er een spreek-luisterverbinding gemaakt met je telefoon en de telefoniste van de alarmcentrale zal vragen hoe het met je gaat en waarvoor je hulp nodig hebt. Ze neemt contact op met je familie, vrienden, burens, of indien nodig, met een dokter of ziekenwagen. In het septemnummer van Gezond Thuis (nr 66) hebben we uitvoerig besproken welke mogelijkheden er zijn om je alleen thuis toch veilig te voelen. Ook je thuisverpleegkundige zal je hierover graag informeren.

Verzwijg niet dat je gevallen bent

Eens de 65 voorbij is het raadzaam om de huisarts op de hoogte te brengen dat je gevallen bent. Hij kan samen met jou de oorzaken ervan nagaan. Misschien is jouw medicatie niet aangepast of verwijst hij je door naar een kinesitherapeut of een ergotherapeut voor verdere behandeling of opvolging.

Stel ook jouw verpleegkundige op de hoogte.

Het is onze bekommernis om je zo lang mogelijk goed op de been te houden – **gezond thuis!**



TEKST: RENILD WOUTERS

BRONNEN:

WWW.VALPREVENTIE.BE: EVV – EXPERTISE-CENTRUM VALPREVENTIE VLAANDEREN

WWW.VERMIJDVALLEN.BE - PROJECT VAN VLAAMS AGENTSCHAP ZORG-EN-GEZONDHEID

WWW.CM.BE: FOLDER: VALLEN VOORKOMEN

POSITIONERINGS- KUSSENS



De Thuiszorgwinkel biedt een uitgebreid gamma relax- of positioneringskussens aan. Deze kussens bevatten kleine polyester korrels. De korrelstructuur zorgt voor een goede luchtcirculatie in het kussen en een gelijkmatige spreiding van de druk die op het kussen uitgeoefend wordt. Het materiaal is zeer duurzaam, milieuvriendelijk, vormvast en brandvertragend. De hoes is van katoen of bitec en is verkrijgbaar in verschillende kleuren. Bitec is waterdicht, ademend, bi-elastisch, anti-huisstofmijt, anti-bacterieel en brandvertragend.



Relax standaard

Banaanvormig kussen van 2m lang. Bestaat ook in XL uitvoering voor personen groter dan 1m80.

Relax support

Rechthoekig kussen dat ondersteuning biedt aan armen of benen.



Relax CVA

Specifiek ontworpen voor de CVA- patiënt, zorgt voor een beschermd en ontspannen gevoel. De specifieke vorm van dit kussen ondersteunt het verlamde been en voorkomt het naar buiten kantelen ervan.

S-kussens

Past zich aan de contouren van het lichaam in zijlig aan. Het is 34 cm dik en 170 cm lang.



Abductie-spiekussens

Kan tussen de benen geplaatst worden zodat de knieën elkaar niet kunnen raken. Het kussen is 30cm lang en 20 cm hoog.

Zoek je een Thuiszorgwinkel in je buurt?
Surf naar www.thuiszorgwinkel.be, mail naar info.thuiszorgwinkel@cm.be of bel naar 02 246 49 49.

www.thuiszorgwinkel.be



THUISZORGWINKEL
kwaliteit voor het leven

meer info:
0800 20 950
www.traplifinfo.be

Onze traplift Uw comfort



- Gratis en vrijblijvende offerte
- Korte leveringstermijn (vanaf 1 week)
- Dienst na verkoop (24u/24)
- Gratis subsidieadvies
- Conform wetgeving
- Diverse afwerkingen
- Batterijvoeding



NV Coopman Liften
Heirweg 123 | B-8520 Kuurne
comfortlift@coopman.be | www.traplifinfo.be



LIGIER Freedom to move **ZONDER AUTORIJBEWIJS**

NIEUW

De robuuste
TRECK



al vanaf
€ 8500



Voor info of de dealer in uw buurt, bel GRATIS of kijk op www.ligier.be

gratis nummer:
0800 30 643

Ligier Benelux
Hasseltsesteenweg 143
3580 Beringen-België

zonder rijbewijs voor iedereen geboren vóór 14/02/61, rijbewijs A3 als u na deze datum geboren bent.

Slechts een dag om overweg te kunnen met internet

ALS IK HAD GEWETEN DAT HET ZO SIMPEL WAS, DAN HAD IK MIJ AL VEEL LANGER OP **INTERNET** GEABONNEERD



Claire is haar hele leven lang verpleegster geweest. Nu geniet ze van haar pensioen en heeft ze alle tijd voor zichzelf en haar kleinkinderen. Tot vorig jaar had ze helemaal geen computer nodig, en internet zéker niet. Maar op aandringen van haar kleindochter heeft ze de sprong dan toch gewaagd. Dit is haar verhaal.

“Eerst sprak het internet mij niet echt aan. Bovendien zijn mijn man en ik echt leken op het vlak van informatica. Maar op een dag liet onze kleindochter ons zien wat ze allemaal met haar pc doet: e-mails verzenden, foto's en muziek delen met anderen, met haar vriendinnetjes kletsen, of *chatten*, zoals zij dat noemt ... Het leek inderdaad allemaal kinderspel.

Toen hebben Jean-Claude en ik beslist om ons er ook aan te wagen. We hebben een eenvoudige computer gekocht die volledig geïnstalleerd was en toen we een

abonnement namen op internet, hebben we zelfs gratis één dag opleiding gekregen voor beginnelingen zoals wij.

De eerste dagen waren we nog wat onwennig, da's waar. We waren ook bang om iets fout te doen of op een verkeerde toets te drukken. Maar dat duurde niet lang. Onze zoon heeft ons uitgelegd hoe we moeten internetbankieren en de beveiligde websites heeft hij gemarkeerd. 't Is gek, maar intussen is internet deel gaan uitmaken van ons dagelijkse leven, net zoals televisie of onze gsm.

Ik ga vaak op internet om de nieuwsberichten te lezen, om te zien welke films er spelen in de bioscoop, of om tips uit te wisselen op forums over tuinieren. En je zult het niet geloven, maar ik heb zelfs vrienden uit mijn jeugd teruggevonden! Mijn man, die doet al onze betalingen via internet en dit jaar heeft hij zelfs onze belastingaangifte online ingevuld. Mijn Jean-Claude, wie had dat kunnen denken!”



INTERNET IS GEMAKKELIJKER DAN U DENKT

Logisch dat u wat drempelvrees hebt als u nog nooit op internet gesurft hebt. Daarom helpt **Belgacom u op weg. Wanneer u een abonnement neemt op Belgacom Internet, krijgt u gratis één dag opleiding.** Daar leert u hoe u veilig surft op internet. In een paar uurtjes tijd bent u klaar om de oversteek te maken en uw eerste e-mails te versturen.



Meer info in uw Belgacom Center of op het nummer 0800 22 800

belgacom

NEEMT JE MEE

Dossier budgetbeheer – budgetbegeleiding

In onze materialistische samenleving komt het steeds vaker voor dat mensen hun inkomsten en uitgaven niet in evenwicht kunnen houden. De verleiding tot onbezonnen aankopen, het gemak om op krediet te kopen en het voortdurend in het rood gaan op de bank zorgen er voor dat schulden zich opstapelen. Mensen belanden in een neerwaartse spiraal, waar ze zonder hulp vaak niet uitraken. Gelukkig heeft elke gemeente een OCMW-dienst waar mensen terecht kunnen om samen naar een uitweg te zoeken, ongeacht de oorzaak van het probleem. We legden ons oor te luisteren bij Wilfried Vandewijngaerden, verantwoordelijke voor budgetbegeleiding bij het OCMW van Diest.

Bestaat er nog veel drempelvrees bij de mensen om naar het OCMW te stappen?

“Vroeger had het OCMW een negatieve bijklank; men sprak van ‘naar den armen’ gaan. Tegenwoordig kun je voor diverse diensten bij het OCMW terecht: van sociale huisvesting tot cultuurcheques. Daardoor is de drempel veel lager dan vroeger, en maar goed.

Het is beter om hier tijdig aan te kloppen dan te wachten tot de deurwaarder voor de deur staat.”

Wanneer gaat iemand in budgetbeheer?

“Mensen die hun financiën altijd goed beheren, maar plots voor onvoorziene uitgaven komen te staan, kunnen bij het OCMW aankloppen voor tijdelijke financiële hulp.

Anders is het gesteld met mensen die een gat in hun hand hebben en nooit geleerd hebben hun geld goed te beheren. Wanneer die aankloppen, stuurt de sociale dienst hen naar ons

door. Iemand die in budgetbeheer komt, doet dat altijd op vrijwillige basis. Je kunt niemand verplichten om in budgetbeheer te gaan. Maar als intresten op schulden zich beginnen op te stapelen en er schuldeisers aan je deur komen, is budgetbeheer soms de enige uitweg. Het is als een last die ze overdragen aan ons.”

Hoe verloopt budgetbeheer?

“Nemen we als voorbeeld een fictieve familie Jans: meneer Jans gaat werken,

mevrouw Jans krijgt een uitkering. Ze hebben achterstallige facturen van huur, gas, water, elektriciteit, een afbetaling van de televisie en een van hun auto. De bankrekening staat al maanden maximaal in rood. De bank maant aan om aan te zuiveren, maar dat lukt niet meer. De familie Jans komt naar het OCMW en vraagt ons om hulp. Wij bekijken samen de financiële toestand en we leggen een dossier aan.

Er worden voor de familie Jans twee rekeningen geopend, waarop het OCMW, in casu de budgetbeheerder, de volmacht heeft. Op een eerste rekening ‘A’ worden alle inkomsten gestort en alleen de budgetbeheerder heeft er toegang toe. Een tweede bankrekening ‘B’ kan de familie Jans wel zelf beheren. Van rekening A wordt hierop wekelijks een bedrag gestort waarmee de familie Jans de levensnoodzakelijke inkoop kan doen. Dat ‘weekgeld’ is zeer relatief en afhankelijk van allerlei factoren en/of inkomsten.”

Wat gebeurt er met de schulden?

“Er wordt een lijst gemaakt van de





schulden. Alle schuldeisers worden verwittigd dat de familie Jans in budgetbeheer is bij het OCMW, met een voorstel van maandelijkse afbetaling van deze schulden. Is de huur van hun woning een te grote hap uit het budget, dan zal gezocht worden naar een woning met een sociaal tarief.

De levensnoodzakelijke uitgaven zoals huur, water, elektriciteit en gas krijgen voorrang. Van de wagen wordt bekeken of hij noodzakelijk is en te verantwoorden. Een wagen is kostelijk in aankoop, verbruik, verzekering en rijtaks en slurpt dus veel van het budget op.

Het OCMW krijgt vanaf nu alle facturen toegestuurd. Via rekening A doet het OCMW de betalingen ervan en tracht met maandelijkse afbetalingen ook de achterstal weg te werken. Naargelang de schuldenberg en de inkomsten kan dat lang of minder lang duren. Met de familie Jans wordt op vooraf vastgelegde tijdstippen de stand van zaken besproken, zodat ze mee de toestand kan opvolgen. Het feit dat het OCMW hun financiën regelt, geeft mensen vaak een veiliger gevoel.”

Wat wordt verstaan onder budgetbegeleiding?

“Zoals het woord het zegt: iemand die begeleid wordt bij het beheer van zijn budget. Iemand in budgetbegeleiding komt raad vragen over hoe

hij de contacten met de schuldeisers moet aanpakken, welke uitgaven hij kan verminderen en hoe. Hier is het de persoon die zijn eigen financiën beheert en zijn eigen rekeningen betaalt, in tegenstelling tot budgetbeheer, waar het OCMW de touwtjes in handen heeft.”

En wat als de schuldenberg te groot is?

“Het gebeurt dat mensen in een hopeloze situatie terechtkomen waarbij de schulden zich zo hebben opgestapeld dat ze in een mensenleven niet af te betalen zijn. Je moet weten dat er niet alleen de schulden zijn, maar ook nog eens de intresten op die schulden, de kosten van deurwaarders en advocaten.

In zo'n geval kan er een aanvraag tot collectieve schuldenregeling bij de arbeidsrechtbank gebeuren via een verzoekschrift. Te vergelijken met een faillissementsaanvraag voor zelfstandigen.

Na goedkeuring van het dossier door de arbeidsrechter worden alle schuldeisers die opgenomen zijn in het verzoekschrift verwittigd en worden de vorderingen, kosten en dergelijke van de schulden stopgezet. Er wordt dan een advocaat-schuldbemiddelaar aangeduid die de afbetaalmogelijkheden in het kader van de collectieve schuldenregeling met de betrokken schuldeisers gaat uitwerken.”

Is ‘schulden hebben’ een fenomeen van deze tijd?

“Ik moet zeggen dat er veel mensen zijn met financiële problemen. Ze leven vaak ‘boven hun stand’. Je moet de tering naar de nering zetten, en dat vergeet men. De verleiding is tegenwoordig ook groot: de reclame zet aan tot kopen, op krediet kopen wordt aangeprezen. Maar men vergeet dat het een opeenstapeling wordt van maandelijkse afbetalingen en op de duur ziet men door de bomen het bos niet meer.

Bij jongeren zijn het vooral de rekeningen van hun gsm die de pan uitswingen. Bedragen van 100 euro per maand zijn geen uitzondering. Ze stellen hun ouders vaak voor voldongen feiten.”

Is budgetbeheer ook iets voor ouderen?

“Er staat natuurlijk geen leeftijd op. Maar ouderen met een eigen huis hebben al geleerd om te sparen. Als je als oudere met een klein pensioen ook nog een woning moet huren, moet je uiteraard bewust met je geld omgaan. Je hebt mensen met een klein inkomen die goed rondkomen en je hebt er met een groot inkomen die met financiële problemen kampen. Maar als een oudere met een klein pensioen plots voor een onvoorziene grote uitgave komt te staan, waarbij hij het moeilijk heeft, is er de sociale dienst van het OCMW die hem kan helpen. Er bestaan sociale tegemoetkomingen, waarvan de oudere vaak geen weet heeft.”

Met dank aan de heer Vandewijn-gaerden voor zijn deskundige medewerking.

Ook op de website van het Wit-Gele Kruis kun je hierover informatie vinden: <http://patienten.witgelekrui.be>
→ voor u → financiële tegemoetkomingen

Kerstsfeer uit de tuin

Het is weldra Kerstmis. Om helemaal in de sfeer te komen, maken we dit prachtige kerstbloemstuk.



Benodigheden

- ▶ vierkante of rechthoekige vaas (eventueel met opening zoals op foto)
- ▶ steekschuim
- ▶ satéstokjes
- ▶ kerstballen in verschillende formaten en kleuren, aangepast aan de kleur van de vaas
- ▶ bloemendraad
- ▶ wol of lint met een beetje glitter
- ▶ een kniptang
- ▶ een draadtang
- ▶ een mesje

natuurlijke materialen:

- ▶ 6-tal mini-sierappeltjes (malus)
- ▶ hortensia
- ▶ 2-tal bladeren van de pluimpapaver (macleya)
- ▶ enkele rankjes van de bruidssluijer (bilderdykia)
- ▶ dennengroen van bv. pinus of taxus
- ▶ kattenstaart (amaranthus caudatus)
- ▶ vetkruid (sedum)
- ▶ bloemtrosjes van skimmia
- ▶ enkele takjes rotsheide (pieris)
- ▶ blaadjes van heucherella

Werkwijze

Eerst leggen we onze blok steekschuim op het wateroppervlak (zeker niet onderdompelen, laat de blok zelf zachtjes water opnemen). We snijden hem vervolgens op maat van onze vaas en vullen hiermee de vaas tot net over de rand. Vervolgens knopen we de wol over de vaas (zowel horizontaal als verticaal). Met stukjes bloemendraad plooiën we enkele U-vormige krammen om het grijze pluimpapaverblad vast te prikken. Heel mooi is het als

je de onderkant naar boven legt, want die is prachtig zilvergrijs van kleur. Daarna maken we aan beide kanten van de vaas een groepje hortensia vast. Nu steken we de mini-appeltjes op de satéstokjes en vormen hiermee groepjes nabij de hortensia. Vervolgens plooiën we de blaadjes van de heucherella over het steekschuim. Op het uiteinde van de vaas komen de staartjes van de groene amaranthus.

We werken het geheel af door de sedum, pieris, pinus en skimmia in groepjes te verwerken. Om het geheel wat feestelijker te maken, steken we de kerstbolletjes met de zelfgemaakte U-vormige krammetjes vast. Een paar rankjes van de bruidssluijer maken het geheel af.



YVES CLUDTS
BLOEMENSTYLIST BERTEM

Een bakje troost



Gemiddeld drinken we 5 koppen koffie per dag. Koffie deelt de dag in fasen. Wie een kopje aanbiedt aan zijn bezoekers, creëert een zeker gevoel van gastvrijheid, een sfeer van gezelligheid. Bij Java in Rotselaar konden we niet alleen genieten van lekkere koffie, maar werden we door Pieter Claes tevens meegenomen in de leefwereld van een echte koffiebranderij.

Een oud verhaal

Om het gebruik van koffie op te sporen moeten we ver in het verleden teruggaan.

Reeds 1500 jaar geleden merkte een geitenhoeder in Ethiopië op dat zijn dieren opgewonden en actief bleven rondartelen na het eten van een soort wilde bessen. Men ontdekte dat het brouwsel van die bessen leidde tot een drankje dat opwekkend en stimulerend werkte. Een fabeltje of niet, de koffie was geboren en begon aan zijn geschiedenis.

Een koffieplant kan uitgroeien tot een boom van zo'n 6 tot 8 meter. Na de bloei van de bloemen, die maar enkele dagen duurt, worden groene bessen gevormd. Zij evolueren naar rood, wat betekent dat ze plukrijp zijn. Pas na 5 jaar levert een plant zijn eerste vruchten af met een oogst van ongeveer 2,5 kg bessen per struik hetgeen een halve kilo gebrande bonen oplevert. Dat is genoeg voor een 40-tal koppen koffie. De bonen zijn dus de pitten van de

vrucht. Zij zitten als tweelingen bij elkaar. Meestal is er één oogst per jaar die 2 tot 4 maanden duurt.

De groene pitten worden verpakt in dozen of in zakken om verscheept te worden. Van over heel de wereld komt de koffie toe in de haven van Antwerpen, waar hij door de verschillende koffiebranderijen opgehaald wordt.

Koffiesoorten

Er zijn ongeveer 60 verschillende soorten koffieplanten, waarvan de **Arabica** en de **Robusta** het meest geteeld worden. De Arabica is de belangrijkste. Ze heeft een zachte en volle smaak en een vrij laag cafeïnegehalte. Het is een delicate en veeleisende plant, die meestal op de bergflanken in Zuid- en Midden-Amerika en Oost-Afrika groeit. Arabicakoffie omvat ongeveer 75% van de wereldproductie.

Een apartje: de **Maragogype**. Dat is een Arabica-variëteit die uitzonderlijk grote, brede bonen voortbrengt. Je vindt Maragogypesoorten in heel wat Arabicalanden. In het algemeen zorgen die voor een zachte, fijne koffie. De planten vragen echter veel zorg en hebben maar een kleine opbrengst, wat de teelt ervan vrij duur maakt. De oude planten worden dan ook meestal vervangen door de gewone Arabicasoorten.

De **Robustastruik** is sterker en beter bestand tegen schadelijke invloeden. Robusta groeit ook in lager gelegen streken in West-Afrika, Indonesië en India. De opbrengst per plant ligt hoger, maar de kwaliteit van de koffie is heel wat minder. De smaak is erg pittig.

Voor wie graag koffie drinkt is het goed te weten dat er veel soorten te koop zijn. Het is een kwestie van kiezen en van variëren. Standaard kennen we dessert, mokka, deca- en espressokoffie. Elke koffiebrander maakt zijn eigen melanges. Zo kan een dessertkoffie bijvoorbeeld bestaan uit 30% Brazilië, 20% Columbia, 20% Guatemala en 30% Honduras. Daar de weersomstandigheden een invloed hebben op de oogst, bestaat er geen vast recept voor een bepaalde soort koffie en moet men jaarlijks zoeken en proeven om de constante smaak te benaderen. Bij cafeïnevrije koffie wordt de cafeïne meestal op een chemische manier verwijderd en verder gebruikt in producten zoals pijnstillers of oppeppende dranksoorten.

Koffiebranden en koffiezetten

Een belangrijk proces is het branden van de koffieboon. Daardoor krijgt de koffie zijn uiteindelijke smaak. Hoe donkerder de boon gebrand wordt, hoe sterker de smaak. Het aroma is bepalend voor de geur



© Isabelle Perisyn

'KOFFIE DRINKEN PAST PRIMA IN EEN GEZONDE LEVENSTIJL. HET LEVERT EEN BELANGRIJKE BIJDRAGE AAN ONZE NOODZAKELIJKE DAGELIJKSE VOCHTINNAME'

en de smaak van koffie. Het ontwikkelt zich tijdens het branden, maar is zeer vluchtig. Wil je een smaakvol kopje koffie, is het heel belangrijk de koffie te malen net voor je hem zet.

De maling bepaalt tevens welke soort koffie je wil gaan zetten. Zo dient voor espresso de maling zo fijn mogelijk te zijn, voor gewone koffie kunnen de koffiebonen iets grover gemalen worden. Is de koffie te slap, probeer dan een fijnere maling. Het water heeft dan meer tijd nodig om door de koffie geperst te worden. Is de koffie te sterk, stel de maling dan grover in.

In de handel vind je allerlei toestellen voor het koffiezetten. De espressomachine, de senseo... Zij vertegenwoordigen een sterke markt dankzij het eenmalige gebruik (geen verlies) die telkens de versheid van een lekkere koffie verzekert. Zij hebben als nadeel dat koffiepads en koffiecapsules vrij duur zijn. Een andere manier van koffiezetten is de Turkse, waarbij tot poeder gemalen koffie overgoten wordt met heet water en zo geschonken. Die koffie wordt dus niet gefilterd.

Meer en meer koffiehuizen verrijken hun koffieaanbod met 'speciality coffee'.

Dat is een koffie die 100% afkomstig is van één land of één plantage.

Welk effect heeft koffie op onze gezondheid?

Koffie drinken past prima in een gezonde levensstijl. Het levert een belangrijke bijdrage aan onze noodzakelijke dagelijkse vochtinname. Daarenboven bevat koffie waardevolle mineralen zoals magnesium en

kalium, en zonder suiker en melk is hij caloriearm. Hoewel men soms beweert dat hij de bloeddruk zou doen stijgen, blijkt uit een grootschalig onderzoek dat maximaal 5 kopjes koffie per dag totaal geen effect hebben op de bloeddruk.

Of koffie een invloed heeft op het cholesterolgehalte is afhankelijk van de zetmethode. Ongefilterde koffie kan het cholesterolgehalte verhogen, gefilterde koffie niet. De eventuele cholesterolverhoging is toe te schrijven aan de stoffen cafestol en kahweol die van nature in koffieolie aanwezig zijn. Ze komen bij sommige zetmethoden in de koffie terecht, zoals bij Turkse en Griekse koffie.

Cafeïne heeft geen invloed op het cholesterolgehalte. Wel lijkt cafeïne een gunstig effect te hebben op het richten van aandacht en negeren van afleiding. De stof geeft een gevoel van voldoening en helderheid van geest. Lage doseringen cafeïne kunnen de prestaties van het werkgeheugen vergroten, terwijl hogere doses een omgekeerd effect lijken te hebben. Een gebruikelijke consumptie van 400 mg cafeïne per dag, wat overeenkomt met 4-5 koppen, heeft geen nadelige gevolgen voor gezonde volwassenen. Als je moeilijk koffie verteert (maagproblemen – nervositeit...) ga dan de kwaliteit van de koffie na. Bestaat de mengeling uitsluitend uit hooggeteelde Arabicasoorten met een van nature laag cafeïnegehalte? Is de koffie licht geroosterd en niet zwart geblakerd?

Koffie kan opwekkend maar ook verslavend werken. Mensen die lange tijd grote hoeveelheden koffie hebben gedronken en er ineens mee stoppen, kunnen een aantal dagen

ontwenningssverschijnselen krijgen zoals hoofdpijn en concentratieproblemen.

Koffie wordt ook in de keuken gebruikt, zij het als smaakmaker, maar ook in de bereiding van lekkere desserts.

Bron: www.koffieengezondheid.be



VIVIANE JANSSENS

WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN



RECEPT voor een eenvoudig en toch lekker dessert

- ▶ 2 grote peren
- ▶ 40 g hazelnoten
- ▶ 200 g suiker
- ▶ 1 dl lichte room
- ▶ 4 kopjes sterke koffie
- ▶ 10 g suiker
- ▶ 200 ml water

Breng het water samen met de suiker aan de kook.

Voeg de sterke koffie toe.

Schil de peren en pocheer ze in de koffiesiroop tot ze gaar zijn.

Maal de hazelnoten fijn.

Klop de room half op en vermeng met de suiker en de hazelnoten.

Serveer de peertjes met een bolletje ijs en werk af met de hazelnotencrème en de koffiesiroop.

Smakelijk!

PEROZIN

Verkoelende crème geeft verlichting

Nieuwe crème op basis van cryotherapie helpt bij acute pijn in gewrichten en bij gevoelige spieren



Chronische pijn aan gewrichten als knie, pols, elleboog of pijn in de rug wordt vaak veroorzaakt door ontstekingen.

Blessures veroorzaken meestal zwellingen en pijnlijke spieren.

Bij beiden is het verstandig om de pijnlijke plek af te koelen, zodat een snelle pijnstilling optreedt.

CRYOTHERAPIE = KOUDEBEHANDELING

Perozin crème is een nieuw medisch hulpmiddel bij spier- en gewrichtspijn dat werkt volgens het principe van cryotherapie (**koudebehandeling**). De techniek van koudebehandeling is al langer bekend in sportkringen om pijn snel te verlichten en ontstekingen tegen te gaan. Deze techniek wordt ook steeds meer met succes aangewend bij andere doelgroepen die te kampen hebben met spier- en gewrichtspijn en ontsteking.

NATUURLIJKE INGREDIËNTEN DOOR SPECIALE EXTRACTIE

Perozin is samengesteld uit pepermunt, rozemarijn, gember en Arnica. Door een speciaal extractie- en verwerkingsproces worden de natuurlijke bestanddelen sterk geconcentreerd en gemengd met alcohol. Hierdoor werken ze optimaal met elkaar samen.

WERKING

Door het verdampen van de alcohol ontstaat een verkoelend effect en kan het de pijn verlichten. De crème is onder andere te gebruiken bij acute pijn in gewrichten en spierweefsel, vermoeide en gevoelige spieren én bij ochtendstijfheid. Het werkt snel, effectief en lang.

ONTSTAAN

Perozin is een 100% natuurlijke crème, ontwikkeld door Gerard Hansen, een Deens biochemicus die zelf geconfronteerd werd met pijnklachten in zijn rug. Hij vond geen verlichting met andere preparaten. Met zijn kennis en achtergrond van natuurlijke geneeskunde en biochemie, heeft hij na veel testen en analyseren een bijzondere crème ontwikkeld: **Perozin**.

Perozin is geregistreerd als medisch hulpmiddel bij spier- en gewrichtspijn.

OOK IDEAAL BIJ SPORT

Voor mensen met pijnklachten kan de crème een vermindering bieden van spier- en gewrichtspijn. Een verlichting van die pijn kan vaak het verschil uitmaken in functioneren. Ook voor sporters is **Perozin** geschikt na inspanning bij bijvoorbeeld vermoeide en overbelaste spieren en bij blessures.

Perozin in een tube van 100 ml kost € 16,95 in gezondheidswinkels en bij apotheken (CNK 2382-497).

Voor meer informatie: Springfield Nutraceuticals | T 015 349 113 | E infobel@springfieldnutra.com



Medisch hulpmiddel bij spier- en gewrichtspijn

Patiënten steeds minder lang in ziekenhuis

Patiënten verblijven steeds minder lang in een ziekenhuis na een behandeling of heelkundige ingreep. De gemiddelde ligtijd is op dit moment 5 dagen, in 2005 was dat nog 5,9 dagen. Voor een gelijkaardige behandeling moet een patiënt gemiddeld om de 5 jaar een dag minder in het ziekenhuis blijven.

Het gaat evenwel om gemiddeldes: voor sommige ingrepen, vooral de zwaardere, moet een patiënt langer in het ziekenhuis blijven. “Enerzijds is er de technologische evolutie in de ziekenhuizen”, zegt Evelien Hers van de studiedienst van het Socialistische Ziekenhuisfonds. “Daarnaast is er een betere thuisverpleging voor de patiënt.

Ook de ontwikkeling van de dagziekenhuizen heeft een grote invloed op de cijfers. En bovenal is het voor een ziekenhuis minder voordelig om patiënten langer bij zich te houden.” Anja Crommelynck van de studiedienst van de CM wijst erop dat de druk om een patiënt snel te ontslaan groot is, omdat de financiering van ziekenhuizen gebaseerd is op de gemiddelde ligduur. Daarom proberen ziekenhuizen dat gemiddelde te halen of eronder te duiken. In de geriatrie levert dat problemen op: patiënten worden ontslagen omdat ze “te goed” zijn voor het ziekenhuis, terwijl ze “niet goed genoeg” zijn om zonder hulp verder te kunnen.



Fietsen in de winter: een fietsslot met LED-verlichting



Nu de dagen korter worden, moeten veel fietsers weer in het donker de fiets op, 's morgens en 's avonds. Wie een slot met cijfercombinatie gebruikt, kan op die momenten (veel) moeite hebben om de cijfers te lezen. Veiligheidsspecialist ABUS is zich bewust van dit seizoensgebonden probleem en heeft hiervoor de oplossing ontwikkeld: Raydo.

Raydo is een combinatieslot met transparante instellingen en een LED-lampje dat met een knopje op het slot wordt geactiveerd. De juiste cijfercombinatie instellen gaat moeiteloos. Na tien seconden dooft het lampje automatisch. Hierdoor wordt de batterij gespaard en gaat zij ten minste een seizoen lang mee, zelfs bij intensief gebruik. De fiets van het slot halen vormt geen enkel probleem meer.

Raydo is verkrijgbaar bij de vakhandel als kabelslot, spiraalkabel en zelfs als Steel-O-Flex geharde staalkabel.



Meer info op: www.abusbelgium.be

Een nuttig eindejaarsgeschenk voor de kleinkinderen?

Kinderen van Kuifje Hergé en zijn erfgenamen

Meteen na de Tweede Wereldoorlog sloegen een verzetsstrijder en een collaborateur de handen in mekaar. De eerste (de jonge Waalse uitgever Raymond Leblanc) waste de tweede (de door zijn collaboratie met de Duitse bezetter verbrande striptekenaar Hergé) wit, en stichtte het weekblad Kuifje, genoemd naar het bekendste personage van Hergé. Het was het begin van een mondiaal succesverhaal waarbij Kuifje en zijn bedenker nagenoeg de hele wereld veroverden, met als voorlopig orgelpunt de verfilming door Steven Spielberg en Peter Jackson.

Toon Horsten ging op zoek naar de artistieke erfenis van Kuifje en Hergé. Hij had vlak voor diens overlijden een

Auteur: Toon Horsten

exclusief gesprek met Raymond Leblanc, zocht Hergés eerste assistent op, sprak met medewerkers van het weekblad Kuifje, met tekenaars die vandaag nog steeds in de Klare Lijn van Hergé werken en met de biograaf van de tekenaar. Daarmee schetst *Kinderen van Kuifje* een fascinerend en veelzijdig beeld van bijna zeventig jaar strips maken. Een stripgeschiedenis verteld door de mensen die haar geschreven en vooral getekend hebben.

Verkoopprijs: € 19,90

ISBN: 9789057204234



“Zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen, hoe doe je dat?”


De grootste wens van ouderen is zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Samen met de leeftijd nemen echter ook de behoeftes aan comfort en veiligheid toe. De keuze om thuis te blijven wonen moet goed omkaderd worden.

De praktische gids ‘Zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen, hoe doet u dat?’ uitgegeven door de Koning Boudewijnstichting, bevat een hele reeks van concrete raadgevingen over het huis, de gezondheid, voeding, administratieve stappen en sociaal leven die ouderen boven de 65 jaar helpen op een andere manier naar hun huis en hun gewoontes te kijken.

Wie op tijd de juiste vragen stelt, kan verschillende moeilijkheden voorkomen.

Om zo lang mogelijk autonoom te blijven wonen, is het belangrijk om in goede fysieke en mentale conditie te blijven en om aandacht te hebben voor de voeding. Het is ook belangrijk om goede sociale contacten te onderhouden.

Iedereen zal er dingen in kunnen terugvinden die aansluiten bij de eigen behoeften. De tips zijn zeer concreet en gemakkelijk toe te passen.

De gids is handig voor mensen boven de 65 jaar die een kwalitatief leven willen blijven leiden, maar is ook bruikbaar voor iedereen die te maken heeft met ouderen, zowel op professioneel niveau als in de privéomgeving. 

De gids kan gratis besteld op publi@kbs-frb.be of 070/233.728 of gratis gedownload worden via de website van de Koning Boudewijnstichting www.kbs-frb.be



Bestel nu uw Wit-Gele Kruiskalender 2012

De Wit-Gele Kruiskalender 2012 is er! Ook voor 2012 hebben we maandelijks voor een vrolijke kinderfoto gezorgd. Handig is de extra ruimte waarop je verjaardagen en afspraken kunt noteren. Achteraan kun je ook al vooruitblikken naar een volgend jaar met een overzichts-kalender van 2013.



Prijs: € 3,5

Bestellen bij: Hilde De Groef

Tel 02/739 35 72

Hilde.de.groef@vlaanderen.wgk.be

Rek.nr.:000-0174466-60

*Prettige eindejaarsfeesten
vanwege het redactieteam van
Gezond Thuis!*





Brussel in kerstsfeer

Elke stad brengt wel wat sfeer in de donkere dagen voor Kerstmis. We gaan vaak naar Duitsland of Nederland voor de kerstmarkten, maar was je al eens in Brussel? Zeker de moeite waard! Onder het moto **Winterpret 2011** is er van 25 november 2011 tot 1 januari 2012 volop animatie in het hart van Brussel.

De evenementen vinden plaats op de Grote Markt en rond de Beurs, op het Sint-Katelijneplein en op de Vismarkt.

Winterpret bestaat uit een kerstmarkt en attracties zoals het reuzenrad en draaimolens. Er is een slee-piste en schaatsbaan met Wintercafé op de Vismarkt. Maar de grootste aantrekkingskracht gaat uit van de Grote Markt met zijn grote kerstboom en lichtspel.

► De kerstmarkt in Brussel



Jaarlijks vindt in de Belgische hoofdstad de grootste kerstmarkt van het land plaats. Meer dan 240 kraampjes kleuren de oude straten en gezellige pleinen van het historische centrum in sfeervolle rode en groene tinten. Naast leuke decoraties voor in de kerstboom, voor op tafel tijdens het kerstdiner of om de tuin sfeervol mee aan te kleden, tref je op de kerstmarkt in Brussel ook kraampjes vol met heerlijke hapjes. En uiteraard kan je er ook terecht voor een warm glaasje glühwein. Voor wie nog ideetjes op wil doen voor het kerstdiner is de kerstmarkt in Brussel een absolute aanrader.

► Prachtige kerstverlichting

Maar niet alleen de kraampjes van de kerstmarkt zijn in Brussel de moeite waard om te bezoeken. Midden



op de kerstmarkt staat een imposante en prachtig verlichte kerstboom. Ook de statige panden op de pleinen in de binnenstad worden in december schitterend

verlicht. Overal waar je kijkt zie je lichtjes. De bezoeker die niet zoveel heeft met het slenteren over de kerstmarkt kan zich prima amuseren met een wandeling door de prachtig verlichte stad.

► Reuzenrad versierd met 18.000 lichtjes

Van ver kun je de kerstmarkt in Brussel al zien liggen. Over de brede lanen vol met kerstverlichting word je naar de kerstmarkt geleid. Maar de echte eyecatcher is toch wel het reuzenrad. Vanuit de hoogte kijk je neer op het mooie Brussel en de gezellige kerstmarkt. Het reuzenrad zelf is ook niet onaardig om naar te kijken; door de 18.000 lampjes wordt het schitterend verlicht.



► Winterpret is open:

- van maandag tot donderdag van 12.00 tot 21.00 u.
- van vrijdag tot zondag van 11.00 tot 22.00 u.
- op 24 december en 31 december van 11.00 tot 18.00 u.
- op 25 december en 1 januari van 12.00 tot 22.00 u.

De Electrabel Nachten zijn een spektakel op de Grote Markt met muziek, een lichtspel en animatie. Voorstellingen: elke avond van 16.30 tot 22.00 u. (vrijdag, zaterdag en zondag tot 23.00 u.)

- elke zaterdag speciale Rendez-Vous met verlichting van het Stadhuis: 19.00 u., 20.00 u. en 21.00 u.
- op 31 december: 16.30 u. tot 20.00 u.



Tips voor een zorgeloos kerstdiner

Kerst zorgt onbedoeld vaak voor een hoop stress. Het plannen van een diner met familie of vrienden is niet altijd een pretje! Enkele tips:

► Samenstellen van het menu: hou het simpel

Natuurlijk is kerst het moment bij uitstek om een culinair menu samen te stellen, maar als je niet gezegend bent met een sterrenchef in de familie, kun je beter niet te hard van stapel lopen. Zoek in kookboeken of in magazines naar eenvoudige recepten: er is keuze te over! Of stel een menu samen van gerechten waarmee je altijd succes hebt. Ook helemaal hip: kies voor een aantal kleinere gerechten in verschillende kleuren voor een maximaal wow-effect.

► Slim boodschappen doen

Maak na het samenstellen van het menu een uitgebreid boodschappenlijstje. Vergeet ook de pijnboompitten voor in de salade of de peterselie in de saus niet. Helemaal van dit moment: kies voor seizoensgroenten en -fruit. Goed voor het milieu en de portemonnee! Verdeel de lijst in bederfelijke en niet-bederfelijke producten en koop deze laatste ruim van tevoren, net als de drank.

► Goede voorbereiding is het halve werk

Maak een paar dagen van te voren een tijdschema.

Hou er rekening mee dat grotere hoeveelheden meer bereidingstijd vragen. Bereid zoveel mogelijk op voorhand: bouillon, ragout, aardappelpuree of oven-schotels.

► Zorg voor sfeervolle decoratie

Het is geen ramp als je meer gasten hebt dan dezelfde borden. Wissel verschillende glazen, borden en bestek af voor een bont geheel. Draai na iedere gang de vaatwasser op een kort programma zodat je borden kunt hergebruiken, die dan als extraatje ook nog eens voorverwarmd zijn. Breng rust door servetten en het tafelkleed in dezelfde kleurtinten te gebruiken. Accessoires, zoals linten en hulst, en goede sfeerverlichting met kaarsen en kerstlampjes maken het af.

► Vergeet zelf niet te genieten

Durf om hulp te vragen! Niemand verwacht dat je alles alleen doet en iemand anders kan ongetwijfeld even goed het brood snijden. Wijs twee handige mensen aan als hulp, zo voorkom je dat je elkaar in de keuken in de weg loopt.

En vergeet vooral niet te genieten; tussen alle voorbereidingen, het koken en gastvrouw/heer spelen door is het ook jouw kerstdiner!



Bestel nu je Huishoudagenda 2012

- ✓ bevat voor het eerst een origineel sprookje voor de kinderen, met prachtige illustraties
- ✓ is een uitgave van Decom in nauwe samenwerking met het Wit-Gele Kruis.

Reserveer je exemplaar nu al aan de prijs van **15 euro** (portkosten inbegrepen).

Bestellen kan eenvoudig op www.decom.be/agenda of door het bedrag te storten op rekeningnummer **001-4251404-67** van **Decom nv, 't Hofveld 6C4, 1702 Groot-Bijgaarden**, met in de mededeling 'Huishoudagenda GT'. Wij sturen je vervolgens vanaf oktober 2011 je agenda toe.

De Huishoudagenda 2012

- ✓ is een superhandige agenda voor een transparant beheer van het gezinsbudget
- ✓ heeft de nodige plaats om per dag en uur je afspraken in te noteren
- ✓ bevat een gezonde mix van recepten

Lage inkomens voor één euro naar de huisarts

(Artsenkrant.com, 19.10.2011)

Vanaf 1 december betalen patiënten die tot een sociale categorie behoren nog maar één euro voor een consultatie bij de huisarts. De rest van het honorarium rekent de huisarts via het derdebetalersysteem rechtstreeks af met het ziekenfonds.

Voor Omniopatiënten, met recht op verhoogde tegemoetkoming, wordt het remgeld op een consultatie bij de huisarts tot één symbolische euro teruggebracht. Op voorwaarde dat ze een Globaal Medisch Dossier (GMD) sloten bij hun huisarts, zoniet betalen ze anderhalve euro. Voor gewoon verzekerden bedraagt het remgeld 4 euro met een GMD en 6 euro zonder.

Vooraf het christelijke ziekenfonds promoot de regeling onder zijn leden. "We zien dat steeds meer mensen zorg uitstellen omwille van financiële problemen. Dankzij deze maatregel gaan we dit tegen.

De toegang tot onze gezondheidszorg mag niet afhangen van je portemonnee", zegt CM-voorzitter Marc Justaert.

Niet meer weigeren

In de berichtgeving aan de leden legt de CM ook een verband met een andere maatregel, die in juli van kracht werd: geconventioneerde huisartsen mogen de toepassing van de derdebetalersregeling niet meer weigeren voor mensen met een Omnio-sta-tuut. Ongeveer één Belg op de tien heeft dat statuut. De regeling geldt alleen voor consultaties, niet voor huisbezoeken.

Voor mensen met een laag inkomen ligt het niet voor de hand om het volledige honorarium voor de arts op tafel te leggen. Dankzij deze maatregel is ook die barrière weggewerkt.

Bezoek onze grote toonzaal met een 40-tal verschillende modellen

MOBILE



www.mobilescooter.be

Vraag een GRATIS demonstratie bij u thuis... **0800-90207** Gratis

Gratis documentatie of gratis demonstratie

Naam _____ gratis demonstratie
Straat _____ nr _____ gratis documentatie
Postcode _____ Gemeente _____
Tel. _____

Bon terugsturen naar:
Blankenbergse steenweg 14A, B-8000 Brugge
tel. +32 (0)50 31 79 19, fax +32 (0)50 31 10 26



BRITA®,
uw eigen bron
voor thuis!

Het Belgische kraantjeswater is drinkbaar. Alleen is er bijna niemand die het echt gráág drinkt. In sommige streken smaakt en ruikt het naar chloor. Op andere plaatsen zit er te veel kalk in.

Met een BRITA Waterfilter kunt u daar zelf iets aan doen.

- Filtert kalk en stoffen zoals chloor, die de natuurlijke geur en smaak van uw kraantjeswater kunnen verstoren
- Reduceert metalen zoals lood en koper, die via de leidingen in uw huis in het drinkwater terecht kunnen komen

Het resultaat? Heerlijk zacht water, om zo te drinken. Of voor de helderste thee en lekkerste koffie en espresso. Bovendien heeft u praktisch geen kalkaanslag meer in uw apparaten.

BRITA®: ontdek het zelf!



00800-14789632 (gratis) of
www.brita.be

BRITA
Water Technology

Het slot

Ooit zou het ervan komen. Het stond in de sterren geschreven; het was het zwaard van Damocles dat aan een flinterdun touwtje boven mijn hoofd hing. Ik weet, beste lezer, dat je je afvraagt: 'Waar heeft die man het over?' Laat ik je dus alles vertellen.

Ik woon in een wijk met heel veel migranten. In Borgerhout zullen ze mij smalend uitlachen, maar in mijn geval betekent het dat ik in zowat de veiligste buurt van Genk woon. De veiligheid was dus geen motief om het huis aan te passen, het was eerder te zoeken bij mijn milieubewustzijn. De ramen waren slecht geïsoleerd, de rolluiken hadden hun beste tijd gehad en de stookoliefactuur steeg tot een duizelingwekkende hoogte. Dus, heel de zwik vervangen: dubbel thermopaneglas, stevige luiken en vernieuwde deuren met veiligheids-slotten. Hoewel dat voor mij niet prioritair was, pleitte mijn leverancier om het te doen en hij verweet mij mijn naïviteit ten opzichte van mijn omgeving.

'Als je het niet doet, staat er op zekere nacht een of andere drugsverslaafde aan je bed', bezwoer hij mij.' Hij zal je gezicht in elkaar timmeren en je tandarts achteraf tot wanhoop drijven, hij zal je vingers breken en je keel toeknijpen alvorens hij er achter komt dat je nooit geld in huis bewaart en je hem hooguit een tablet Temesta kunt aanbieden om hem te kalmeren.'

Omdat ik weet wat tandartsen en ziekenhuizen aanrekenen, gaf ik toe.

Toen het werk van de baan was, zei de aannemer trots: 'Nu zit je veilig! Het glas is zo stevig dat je het met een hamer niet kapot krijgt. Zelfs als een auto je raam ramt, maakt hij geen kans in de woonkamer terecht te komen. En wat de deuren betreft: geen schijn van kans dat iemand binnengeraakt.'

Ik voelde me dus een koning in een versterkte burcht als ik in pyjama en kamerjas naar 'Reyers laat' zat te kijken en als ik uiteindelijk naar bed ging, voelde ik geen behoefte om onder mijn bed te kijken of er niet iemand stiekem was binnengedrongen.

Maar toen... Ik regisseerde in Zutendaal 'Alles voor de tuin' van Albee. Die avond was het generale... Voor mijn vertrek naar het theater liet ik alle rolluiken naar beneden, ik pakte mijn autosleutel, stapte naar buiten en... trok de voordeur achter mij dicht met de sleutel aan de binnenkant op de deur.

'Sleutel altijd aftrekken', had de leverancier me gezegd, 'anders kun je niet meer binnen. Da's voor de veiligheid, meneer.'

In paniek reed ik naar mijn poetsvrouw die over een



reservesleutel beschikte. Maar de leverancier had gelijk. Met of zonder de reservesleutel kon je er niet meer in. Ik voelde me een vluchteling die van Fedasil het bericht heeft gekregen dat er die nacht geen onderkomen beschikbaar was... Zou ik me te ruste moeten leggen onder een brug van de E313?

Toch moest ik eerst dringend naar de generale. Onderweg belde ik mijn zoon, maar die zat op een congres in Gent. Mijn dochter woont in Haasrode en gaf mij postuum de goede raad het toestelletje van mijn garagepoort altijd in de auto te laten om bij eventualiteiten binnen te geraken. Ik belde mijn vriendin met de vraag of ik die nacht bij haar terecht kon. Uiteraard kon dat. Mijn acteurs knikten ironisch en veronderstelden dat elk middel goed was om bij haar te gaan slapen...

De onmiddellijke nood was dus gelenigd, maar ik kan je verzekeren dat er die nacht tussen de lakens niets is gebeurd. Ik kreeg visioenen van onverwoestbare ramen die je zelfs met een hamer niet kon stukklappen en die bestand waren tegen een ramkraak. Ik zag in gedachten de stevige deur en mijn leverancier die er mij op gewezen had hoe goed die wel verankerd was.

's Morgens reed ik terug naar huis. Met mijn buurman besprak ik de verschillende mogelijkheden om niet de rest van mijn leven een beroep te hoeven doen op een vluchtelingentehuis. 'De slotenmaker', zei hij. 'Laten we eens in de gele gids kijken.' Hij belde er eentje uit

Hasselt en wonder bij wonder, twintig minuutjes later was hij ter plekke. 'We gaan eerst proberen om binnen te geraken zonder te boren', zei hij. Maar de deur zat potvast. De leverancier had gelijk. Niemand kon binnen. Tot ik besepte dat op de slaapkamer een raam 'op de kiep' stond.

We kropen op een ladder tot voor het raam. Hij had een ingewikkeld systeem ontwikkeld met een buis en een aantal sterke touwtjes. Hij liet de buis over de kruk van het raam vallen, goochelde met een spinnenweb van touwtjes, klapte het raam dicht, rukte aan een van de touwtjes, zodat de kruk van het raam horizontaal kwam te staan en... het venster openging. Die operatie had twee minuten geduurd.

Je snapt het, ik woon in een uiterst beveiligd huis. Behalve als er een kiepraam openstaat.

Voor mij is het intussen wel duidelijk: je kunt je zo erg beveiligen dat je uitgesloten wordt.



RENÉ SWARTENBROEKX

Makkelijk de trap op en af?

Met een traplift van ThyssenKrupp Monolift natuurlijk!



Attends

Droogheid waarop u kan vertrouwen!

Voor mensen die dagelijks ongemak van ongewild urineverlies ervaren is de kwaliteit/droogheid van absorberende incontinentie verbanden enorm belangrijk.

Bel gratis 0800 111 51 voor advies en gratis proefpakket.

Overtuig uzelf!



Bel gratis

0800 94 365

info@monolift.be

Ontvang nu uw gratis documentatiepakket!



Meer info?
Surf naar
www.monolift.be



ThyssenKrupp



Win je eigen Brita Waterfilter

Vul het kruiswoordraadsel in en maak kans op een van de 18 luxeuze Elemaris Cool waterfilterkannen van Brita (9 paarse/9 rode). De kannen filteren kalk en stoffen zoals chloor, die de natuurlijke smaak en geur van kraanwater kunnen verstoren. Ook reduceert de Brita-kan metalen, zoals koper en lood, die via de leidingen in je huis in het drinkwater terecht kunnen komen. Het resultaat? Heerlijk zacht water, om zo te drinken, of om de heerlijkste thee of koffie mee te zetten. Bovendien voorkomt de Brita-kan kalkaanslag in je apparaten. Kortom: een handige oplossing en tevens een goede zaak voor je gezondheid én voor het milieu. Meer informatie vind je op www.brita.be.

HORIZO

- Viering in december – Vlaamse misdaadauteur
- Klein visje – Mekaar – Lof
- Ten aanzien van – Volk van de oudheid
- Droog, dor – Hard gesteente
- Groep van chemische elementen – Deelteken
- Kenia (in internetadressen) – Hersenschim – Voorzetsel – Spil
- Installatie die water spuit – Justitie
- Omwentelingslichaam – Tweewielig rijtuig – Geliefde van Zeus
- Persoonlijk voornaamwoord – Vogel – Gewas
- Opspringend vochtdeeltje – Heilig verbod – In opdracht (afk.)
- Bordspel – Oorlogsgod – Water in Friesland
- Genetische stof – Verdovend middel – Deel van een boom
- Dampen – Edelachtbaar – Chinese afstandsmaat
- Luchtige, gemakkelijke dingetjes (o.a. gezegd van jurkjes en boeken)
- Almanak – Inwoner van Europees land

VERTICAAL

- Vaartuigje van de Eskimo's – Limonade
- Wild zwijn – Keukengerei – Dierengeluid
- Militaire eenheid – Zure kers
- Wintervoertuig – Test – Familielid
- Onderling verbonden computers – Met een staaf in de kachel stoken
- Verlaagde toon – Streling – Chronisch (van ziekte)
- Oude lengtemaat – Schittert – Loofboom
- Gemeente in Antwerpen – Straalvliegtuig – Slee
- Duivel – Het gedurig rammelen
- Rivier in Frankrijk – Afslagplaats bij golf – Barium (symbool) – Waadvogel
- Paardensport – Daar
- Grote broeikas – Voertuig voor het geven van rijlessen
- Geloofspartij – Amerikaanse inlichtingendienst – Bevestiging
- Wortel – Tropische houtsoort – Bijbelse vrouw
- Naast het genoemde - Vakantiegangeter

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1							3								
2			6												
3													1		
4															
5							9					8			
6															
7	4														
8											11				
9															
10														5	
11															
12						2									
13															
14	10												12		
15					13					7					

Vind het sleutelwoord en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens op een briefkaart of een briefje, **vóór 6 januari 2012**, naar het adres:

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
 Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel
 Frontispiesstraat 8 bus 1.2 • 1000 Brussel
 E-mailen kan ook: kruiswoord@vlaanderen.wgk.be



Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: KANTENKLAARMAALTIJD

Winnen 1 van de 81 duottickets voor Zenith: Mad Bobbaers, Bilzen - Etienne Lecluyse, Avelgem - Jeanne Jacobs, Dilzen-Stokkem - Anna Stes, Schoten - Denise Lanckriet, Dudzele-Brugge - Lucien Verloesem, Zichem - Willy Delrue, Harelbeke - J. Van Stappen, Humbeek - J. Kerkhofs-Henkens, Hechtel - Lea Callewaert, Roeselare - Elisabeth Vandoninck, Wijnegem - Viviane Mertens, Kessel-Lo - L. Janssen, Zoersel - Albertine Vermeiren, Mortsel - Frans Rens, Tessenderlo - Angèle Willekens, Korpel - Mariette Daemen, Hechtel - Mathilde Thijs, Bilzen - Yolande Mestdagh, Hove - Raphaëlle Van Cauwenberghe, Vilvoorde - Joanna Michiels, Kampenhout - Nadine De Cuyper, Strombeek-Bever - Liliane Delaere, Kortrijk - Jean Bruninx, Riemst - Maria Volckaerts, Kortenberg - Anna Fajts, Opglabbeek - Madeleine Desmedt, Zonnebeke - Frieda Debusschere, Lichtervelde - Andre De Smet, Antwerpen - Pierre Walravens, Dilbeek - Augustina Cuypers, Beerse - Barbara Laeremans, Testelt - Yvonne Quintiens, Lommel - Marcel Crombez, Oostende - Irma Stouten, Borgloon - Antoine Coutigny, Poperinge - Maurice Glaude, Wuustwezel - Marina Tourlaimain, Oostkamp - De Baenst-Geenen, Turnhout - Jacqueline De Clerck, Merchtem - Marleen Adriaenssens, Kessel-Lo - Lieve Vankeberghe, Tessenderlo - Marc Vandenbroucke, Beveren-aan-den-IJzer - Louis Van Dyck, Steenokkerzeel - Tuur Raeymaeker, Begijnendijk - Christiane Nuys, Tessenderlo - J. De Smedt, Keerbergen - Anna Nolf, Waregem - Marthe Tonet, Diest - Rita Gijzen, Meeuwen-Gruitrode - Anne-Marie Peelaert, St Kruis-Brugge - Leon Schols, Genk - Carlos Lamon, Kortrijk - Maria van Ooijen, Dilzen-Stokkem - Mieke Blommaerts, Genk - Mathieu Driesen, Beringen - Sylvia Stevens, Rotselaar - Cecile Pollentier, Kortemark - Willy De Greef, Wezembeek-Oppem - Robert De Rom, Tremelo - Johnny Bogaerts, Herk-de-Stad - Dhr & Mevr Gouhie, De Panne - Jean Berben, Bree - Liliane Delaere, Kortrijk - L. Vrijns, Diepenbeek - Nadine De Bleser, Kessel-Lo - Maria Bosmans, Eksel - Marina Mayelle, Tongeren - Vander Eeckt Dehaen, Halle - Peter Masschelein, Ieper - Roger Meys, Kontich - Romain Cosemans, Diepenbeek - Pierre Jehaes, Tongeren - Danny Desair, Werchter - Daniël Vanoppen, Peer - Patricia Bellekens, Brecht - Lean Schouteden, Helchteren - Gerarda Poel, Stokrooie-Hasselt - Gerda Weustenraad, Maasmechelen - José van der Zanden, Lommel - Roger Haeseldonckx, Oud-Turnhout - Rosa Vanden Abeele, Beringen-Paal

Elektrische trappenklimmers van Avero: veelzijdig en ingenieus!
Contacteer ons voor een vrijblijvende demonstratie.



Avero Handling nv

Bonestraat 102 - 8760 Meulebeke - Tel. 051 48 02 05

www.averohandling.be



**DESKUNDIG
ADVIES**



goed uitgeruste
eigen werkplaats

ruime toonzaal



individueel
aanpasbaar

uitstekende
na-service



binnen- en
buitenscooters



hoogstaande
kwaliteit



kom buiten

COMFORT EN MOBILITEIT

Schaeps • Turnhoutebaan 92-94 • 2100 Deurne
 Tel. 03 326 11 30 • Fax 03 326 06 79 • www.schaeps.be
 Maandag t.e.m. vrijdag 9u - 18u, zaterdag 9u - 13u
 Tram 10, bus 33, 410, 411 en 412 • GRATIS PARKING



Orthopedie-Bandagisterie-Revalidatie

RIZIV 1/6/10422/96/100 - 1/6/27017/88/200

ORTHOPEDIE • BANDAGISTERIE • SCHOENEN • INVALIDENWAGENS • HOMECARE • REVALIDATIE

GEZIEN OP
TV

Leef niet langer als in een luchtbel en vind een oplossing voor uw hoorprobleem bij Amplifon.

Een gezonde levensstijl, correcte hygiëne en regelmatige preventie helpen u om goed te blijven horen. Hebt u last van lichte hoorproblemen of bent u ouder dan 50 jaar? Dan is het moment daar voor een test.

Amplifon biedt u een GRATIS hoortest aan.

VOOR HET DICHTSTBIJZIJNDE AMPLIFON HOORCENTRUM:

bel gratis 0800 94 229 of surf naar www.amplifon.be

Voorheen **DIALOGUE HOORCENTRA**

DIALOGUE

wordt



HOORCENTRA