

Gezondthuis

Tijdschrift
Toelating gesloten verpakking
P 309292

BELGIE - BELGIQUE

P.B/P.P

Brussel X
PB11

Een uitgave van Wit-Gele Kruis van Vlaanderen | Frontispiesstraat 8 Bus 1.2 | 1000 Brussel | 3-maandelijkse tijdschrift - nr73 | juni - juli - augustus 2013

Weerman van dienst Frank Deboosere



8

Honing



13

Voldoende drinken



20

Verhuizen naar
het buitenland



OOOh...
was ik maar in de
Ardennen!



Wallonië-Brussel Toerisme
Ardennen en veel meer

Wallonië
Ardennen
www.wallonie-toerisme.be

© OPT - J.L. Flémal

Herbeleef de Slag van Waterloo,
ontdek de Ourthe per kajak of overnacht
in een van de schitterende hotels.

Steden
Cultuur
Natuur
Recreatief
Verblijven

72 KORTINGSBONNEN

Gids voor
DE ECHTE ARDENNEN
EN WAALSE STEDEN

België 2013

Wallonië-Brussel Toerisme
Ardennen en veel meer

Download nu de
kortingsbonnen op:
www.echteardennen.be

Bestel gratis de nieuwe gids!

www.echteardennen.be

Hoofd- en eindredactie

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

Redactieraad

Hilde De Groef, Bram Fret, Viviane Janssens,
Ilse Minnoye, Ines Minten, Caroline Sabbe,
Kristien Scheepmans, Katrien Tylleman,
Ann Vanloffelt, Renild Wouters

Beeld coverpagina

© Isabelle Persyn

Druk

Corelio Printing

Oplage

132.070

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. +32 497 44 32 06 - 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 Wit-Gele Kruis van Vlaanderen 1000 Brussel met vermelding *abbonement Gezond Thuis*. Gelieve bij adreswijzigingen ook het nummer op de plastic folie mee te delen (voor verzendingen met de post).

Onderzoekspartner van 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

Dankjewel

Na een fijne maaltijd roept de gastheer de kok. Wie smakelijk tafelt, mag de vele kundige handen in de keuken niet vergeten.

Een moeder die graag kookt, is blij dat haar kinderen goed eten en dat het hen smaakt. Het pleziert als ze hen dit hoort zeggen en een dankjewel krijgt.

Een hoofdredacteur is als een keukenpiet. Hij/zij overlegt, tikt, schraapt, distilleert om aan de lezers thuis gezond leesvoer te bezorgen.

De hoofdredactrice van *Gezond Thuis* is diëtiste. Ze werd als deskundige aangeworven bij het Wit-Gele Kruis in 1991. Ze maakte al gauw deel uit van de redactieraad.

In 2005 werd ze hoofdredactrice en zorgde voor een restyling. Een diëtiste is niet iemand die anderen 'op regiem' zet en hen toch de spijskaart toont. Ze doet meer. Ze zorgt dat tere darmen en magen passend smakelijk voedsel krijgen. Renild was blij als dat lukte en ze bekennt: "Post krijgen van lezers doet altijd deugd!"

Renild was vanuit Brussel regelmatig op weg voor een interview. Zo konden lezers thuis kennismaken met illustere en minder illustere personen, altijd met oog voor een menselijk verhaal. Haar favoriete zin daarbij was en blijft: "Alleen met je hart kun je goed zien."

Renild is niet voor glamour. Ze is bescheiden, delicaat, een dame met een begrijpende glimlach, een luisterend hart vol aandacht. Ze deed haar werk heel graag. Een suggestie voor de opvolger, zo de reeks interviews voort gaat: trek volgend jaar op bezoek bij Renild, laat haar vertellen over haar werk, hoe ze zich blijft inzetten voor het beroep van diëtist dat haar zo nauw aan het hart ligt, hoe ze geniet van een reis en blij is om haar familie.

Maar we wachten niet zo lang om haar dank te zeggen. Op de drempel van haar nieuwe levensfase wensen de redactieleden en allen die op haar klapstoel mochten zitten haar "elke dag een beetje humor, veel oprechte vriendschap, gezonde benen en longen voor wandelingen en reizen, en vertrouwen in de toekomst." Het zijn haar eigen woorden bij het begin van haar laatste werkjaar bij het Wit-Gele Kruis.

Antoine Rubbens



Weerman van dienst

Frank Deboosere

We wachten op onze weerman in de centrale hal van het VRT-gebouw. Bij zijn aankomst spreekt hij nog even gezwind een net aangekomen groep senioren toe die een rondleiding zullen krijgen in de gebouwen van de openbare omroep. Op dat ogenblik is het ons al meer dan duidelijk: Frank Deboosere is één brok energie en enthousiasme.



Voor het interview vertrouwt hij ons toe wat een ongelooflijk waardevol werk het Wit-Gele Kruis in zijn ogen doet. Zo'n waardering doet natuurlijk altijd deugd.

Je studeerde eerst wetenschappen en koos daarna voor de studierichting regentaat talen - geschiedenis. Dat lijken toch totaal verschillende dingen?

“Klopt. Ik ben van alle markten thuis, maar ik heb vooral geleerd dat ik eigenlijk niets weet (*lacht*). Je moet je hele leven lang ogen en oren openzetten om voortdurend nieuwe dingen op te steken.”

Je bent uiteindelijk toch weer de wetenschappelijke toer opgegaan. Het bloed kruipt waar het niet gaan kan?

“Noem het gerust de populair-wetenschappelijke toer, al is ‘populair’ in deze context een beetje een vreemd woord. Maar ik vind het heel belangrijk om de informatie door te geven op een verstaanbare en hopelijk ook boeiende manier, zodat mensen toch een beetje een wauw-gevoel krijgen. Want nog altijd, en de media zijn daar een beetje de schuldige van, hebben wetenschappen jammer genoeg een saai imago. Nochtans zijn ze heel boeiend en gaan ze over vooruitgang en over jou en mij en

“ALS JE ECHT DINGEN WIL DOEN, DOE ZE NU!”

wat we allemaal kunnen leren. Die boeiende wetenschap een beetje in mentaal kunnen vertalen en doorgeven aan nieuwe generaties, daar doe ik het voor. Want wetenschap en techniek zijn de toekomst voor Vlaanderen. Ook in de zorgsector!”

Hoe ben je op de weerdienst van de VRT terechtgekomen?

“Heel toevallig. Ik deed mijn burgerdienst bij Volkssterrenwacht Mira in Grimbergen. Mijn vrouw deed mee aan examens bij het cultureel centrum in Strombeek-Bever. De voorzitter van de Raad van Bestuur van dat centrum bleek Karel Hemmerchts, toenmalig directeur informatie van de VRT. Hij is naar mijn vrouw gestapt en zei: “Mevrouw, u bent goed ter taal en geïnteresseerd in wetenschap, wat zou u op het cultureel centrum gaan doen? We zijn op zoek naar opvolgers voor Armand Pien. Er worden examens uitgeschreven, als u wil kan u deelnemen.” Mijn vrouw belde mij in alle staten en ik heb haar nog geantwoord: “Zeg dat je man op de volkssterrenwacht werkt, misschien kan dat helpen.” Ik wou mijn vrouw geen concurrentie aandoen, maar zij verstond daaruit dat ik ook wel geïnteresseerd leek, wat natuurlijk ook zo was (*lacht*). Om een lang verhaal kort te maken: mijn vrouw heeft ons beiden ingeschreven. We hebben dan aan examens en testen en nog meer testen meegedaan en uiteindelijk zit ik hier al meer dan 25 jaar (*de vrouw van Frank was ook gedurende korte tijd weervrouw, red.*). En ik geniet er nog altijd van.”

Heb je de stiel van Armand Pien geleerd?

“Armand heeft ons inderdaad heel



veel lesgegeven, destijds. Maar de stiel leren, begint al veel vroeger, wanneer je als kind verwonderd naar boven kijkt en wil begrijpen hoe het daar werkt. Tegelijk was er al vroeg mijn fascinatie voor taal en de wil om zaken goed te kunnen uitleggen. Ik had echter nooit gedacht dat het zou uitmonden in het opvolgen van Armand Pien (*lacht*). Maar ik heb inderdaad veel van hem geleerd. Toen hij stierf was het voor mij toch een beetje een vader die wegviel. Armand heeft het ook altijd voor ons, als jonge garde, opgenomen. Ik mis hem soms wel een beetje.”

Bijna dagelijks op televisie komen, vereist dat niet heel wat opleiding en mediatraining?

“Dat klopt. Maar als ik er achteraf op terugkijk, is het allerbelangrijkste gewoon te blijven wie je bent. Je als iemand anders voordoen lukt misschien gedurende twee minuten, maar als je zoveel het televisiescherm en de radio teistert als ik, dan is dat niet vol te houden.

Wij werken ook al jaar en dag zonder autocue en schrijven vooraf geen teksten uit. Het is gewoon wachten tot het rode lichtje aangaat en dan steken we van wal. We bereiden ons uiteraard wel goed voor en maken

“WETENSCHAP EN TECHNIEK ZIJN DE TOEKOMST VOOR VLAANDEREN. OOK IN DE ZORGSECTOR”

onze eigen steekkaarten. Maar het verhaal zit in het hoofd en rolt er gewoon uit. De eerste en de laatste zin zijn altijd de moeilijkste. Voor de rest gaat dat wel vlotjes.”

Je bent al meerdere malen geroemd om je heldere taalgebruik. Ben je daar bewust mee bezig?

“Goh ja, mijn vader was leerkracht Nederlands en geschiedenis, dus taal is me met de paplepel ingegeven. We lazen ook veel boeken en ik heb altijd meegegaan aan declamatiewedstrijden. Je moet dat wel een beetje onderhouden natuurlijk. Ik heb bij mij thuis een heleboel woordenboeken staan. Maar taal is een fantastisch medium en het is bijzonder aangenaam om dat te mogen bespelen. Vanzelf gaat dat niet hoor, het is hard werken en altijd blijven proberen om met iets vernieuwends uit de hoek te komen.”

Je bent al tien jaar voorzitter van ‘Kom op tegen Kanker’. Hoe ben je in die functie terechtgekomen?

“Ik vind dat iedereen zijn steentje moet bijdragen en BV’s zeker. Ik ben

daar al heel lang mee bezig. Op een gegeven ogenblik moest ik vaststellen dat er heel wat goede doelen waren waar ik me voor inzette, maar waarvan ik niet zo goed wist waar ze voor stonden en of ik echt het verschil kon maken. Dan heb ik mij een tijdje ingezet voor Unicef. Dat was heel fijn, tot op het ogenblik dat Unicef mij vroeg om echt ambassadeur te worden en naar het buitenland te gaan. Dat zag ik niet zitten. Intussen was ik al betrokken bij ‘Kom op tegen Kanker’, zoals de meeste BV’s hier op de VRT. Toen zijn de mensen van de Vlaamse Liga tegen Kanker naar mij gekomen met de vraag om voorzitter te worden. Ik wou dat wel doen, op voorwaarde dat men mijn gezicht volop zou uitspelen. Ik had geen zin om achter de schermen vergaderingen te leiden. En zo gebeurt: tussen tien en twintig dagen per jaar schenk ik mijn lichaam aan ‘Kom op tegen Kanker’. Zij zeggen me waar ik naartoe moet gaan en ik gehoorzaam. ’s Avonds ga ik altijd naar huis met een goed gevoel, ik weet dan dat ik het verschil heb kunnen maken, mensen blij heb gemaakt of veel geld heb

kunnen inzamelen. ‘Kom op tegen Kanker’ is een schitterende organisatie om dingen voor te doen, dat wil ik nog even benadrukken. Zulk werk houdt je ook met beide voeten op de grond en doet je eens te meer beseffen hoe gelukkig je mag zijn om gezond door het leven te gaan.”

Je bent na al die jaren echt wel bekend geworden. Er komen waarschijnlijk dagelijks mensen aan je mouw trekken, voor de gekste dingen eerst?

(Licht) “Dat is zo. Ik probeer al die mensen een antwoord te geven. Ik heb ook een uitgebreide website waar veel informatie op staat en die ik dagelijks bijwerk. Mensen kunnen mij via Twitter bereiken en ik probeer op die manier ook veel informatie te geven. Ik ben bovendien nog steeds vrijwilliger op de Volkssterrenwacht. Elke laatste vrijdagavond van de maand geef ik er een rondleiding en ik ondersteun er de jeugdafdeling. Voorts moet ik tegen mensen zeggen – naar waarheid – dat ik helaas niet op al hun vragen kan ingaan, want dan zou ik echt nooit meer thuis zijn. Ik heb ook nog een lieve vrouw met wie ik toch wel wat tijd wil doorbrengen. Je hebt inderdaad soms geen idee waarvoor de mensen allemaal contact zoeken (licht). Bij brieven kun je vaak al aan de bladspiegel zien dat er een speciaal verzoek of een speciale boodschap volgt. Maar ook die probeer ik te beantwoorden. Ik krijg ook veel reacties van mensen die in een instelling verblijven, voor wie blijkbaar het weer, iets wat dagelijks terugkeert, erg belangrijk is. Hen bel ik meestal even persoonlijk op en dan zijn ze vaak door het dolle heen. Mijn visie is: het grootste geluk voor het grootste getal, dus ik



probeer mijn aandacht zoveel mogelijk te spreiden.”

Je bent bewust met je gezondheid bezig. Op welke manier probeer je daaraan te werken?

“Sinds geruime tijd fiets ik dagelijks naar het werk. Ik ben ook een periode heel veel gaan zwemmen, ook een schitterende sport. Maar bij zwemmen lever je een grote inspanning en op het einde van de rit sta je terug op hetzelfde punt waar je vertrokken bent. Ik fiets liever van A naar B. Zo zie ik veel dingen onderweg, het is avontuurlijk. Ik ga nu gezonder door het leven, word veel minder ziek dan vroeger. Het is ook goed om uit te waaien en al de muisenissen uit mijn hoofd te laten verdwijnen. Voor mij zijn er niets dan voordelen en is het zeker geen verloren tijd. Het duurt lang: anderhalf

zo’n 1000 personen meer dan normaal. En dit voornamelijk omdat ze niet voldoende water dronken. Dan vind ik het mijn menselijke plicht om hen te waarschuwen. Ik wijs niet met het vingertje, maar als het meer dan dertig graden is, zal ik mijn weerbericht steevast afsluiten met een glas water en de mensen aansporen om zeker voldoende water te drinken. Bij koudegolven is er ook een serieuze oversterfte, dat staat wetenschappelijk vast. Deze winter zijn er heel wat meer mensen gestorven en niet alleen ouderen. Als ik dan één persoon kan redden door mensen erop attent te maken dat ze zeker eens moeten informeren of hun ouders of grootouders wat hulp nodig hebben, dan vind ik het helemaal verantwoord. We leven veel te veel in een individualistische maatschappij!”

“DE STIEL LEREN BEGINT WANNEER JE ALS KIND VERWONDERD NAAR BOVEN KIJKT EN WIL BEGRIJPEN HOE HET DAAR WERKT”

uur heen en anderhalf uur terug, maar ik weet precies wanneer ik er zal zijn en ik heb nooit filestress.”

We horen je in je weerbericht steeds vaker spreken over extreme temperaturen en uitzonderlijke weersomstandigheden. Maak je je zorgen over de toekomst van ons klimaat?

“Ik heb collega’s die bijzonder bezorgd zijn, maar ikzelf zie de toekomst positief in. Toch vind ik het inderdaad belangrijk om mensen te waarschuwen. Er zijn bepaalde strekkingen binnen de pers die vinden dat we ons daar niet mee moeten bezighouden. Maar in 2003 en 2006 bijvoorbeeld zijn er echt hittegolven geweest met veel sterfte. Er stierven in die periode

We kunnen er niet omheen. Ons klimaat evolueert meer en meer richting extremen. Moeten we daar in de toekomst nog meer attent voor zijn?

“We moeten inderdaad beter ons best doen en we moeten stoppen met de zwarte piet naar anderen door te schuiven. Want nu nog wordt hoofdzakelijk de schuld gegeven aan de industrie. Maar onderzoek wijst meer en meer uit dat die industrie serieus properder aan het worden is. Het is voornamelijk de mobiliteit van de gewone man, namelijk de auto’s, die de grootste boosdoener is. Wie gaat er eindelijk de mensen zover krijgen om wat minder met de wagen te rijden? Ik deed enkele jaren geleden tijdens een interview met Humo een voorstel om met



zijn allen maximaal 90 kilometer per uur te rijden. Dat zou goed zijn voor het milieu, goed voor de stress, er zouden minder verkeersdoden zijn per jaar én minder files. Ik heb het mogen horen achteraf! Ik ben benieuwd wie de eerste politicus zal zijn die de moed heeft om te zeggen dat we anders moeten omgaan met onze mobiliteit.”

Een laatste vraag: wat zijn de toekomstdromen van een weerman?

“Ik heb geen idee wat de toekomst zal brengen. Ik ben al blij als ik tien dagen vooruit kan kijken. Het weer is één grote speeltuin, ik zal altijd mijn best blijven doen om nieuwe dingen te ontdekken. En het weer is allesbehalve eentonig in België, dus je vindt altijd nieuwe invalshoeken en je geraakt er absoluut niet op uitgekeken.

Ik raad alle mensen aan: als je echt dingen wil doen, doe ze nu! Ga ervoor en wacht niet te lang. Genieten van het nu, dat doe ik ook en het is voor mij meer dan voldoende.”

Hartelijk dank voor dit aangename gesprek!



*Tekst: Bram Fret
Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
Fotografie: Isabelle Persyn*

Honing, het beste van de bijen

Honing is een natuurproduct met een lange geschiedenis, waaraan allerlei wonderbaarlijke eigenschappen worden toegeschreven. Een lepel honing in warme melk verzacht keelpijn, voor studenten zou het de hersenfunctie stimuleren, het wordt zelfs gebruikt om wonden te helen. Waaraan dankt honing zijn kracht?



Terwijl de zoete druppel van bij naar bij beweegt, komen er steeds kleine beetjes speeksel bij. In dat speeksel zitten ook weer verschillende enzymen die inwerken op de nectar-suikers. Bij de afbraak van glucose worden gluconzuur en waterstofperoxide (zuurstofwater) gevormd. Het gluconzuur creëert een zuur milieu en de waterstofperoxide zorgt voor een desinfecterend effect. Dit proces duurt tot de nectar helemaal tot honing is ingedikt.

Deze honing wordt in de lege honingraatcellen opgeborgen tot het vochtgehalte tot minder dan 20% gedaald is en het zijn juiste rijpheid heeft. Als de honing rijp is, worden de cellen met wasdekseltjes verzegeld. Voor de imker is dit het teken dat de honing geoogst kan worden. Naargelang de hoeveelheid bloemen in de buurt en de grootte van het bijenvolk kan zo'n volk in optimale omstandigheden 30 tot zelfs 100 kilo honing per jaar produceren, waarvan de bijen ook een deel gebruiken om zich gedurende het jaar te voeden.

Zodra er bloemen verschijnen in de tuin, worden de bijen wakker en gaan ze op zoek naar nectar in de bloemen. De nectar ondergaat een heel fysiologisch proces vooraleer je van honing kunt spreken. Het fabriekje waar dat proces zich afspeelt, is de bij.

De haalbijen, dat zijn werkbijen die zo'n drie weken oud zijn, zuigen tijdens hun verkenningsvluchten de vloeibare nectar uit de bloemen. Ze slaan hem op in hun honingmaag. Hoewel die maag in haar achterlijf ligt, kan er toch geen nectar vermengd worden met producten van de spijsvertering van de bij, dankzij een ventiel tussen honingmaag en middendarm.

De samenstelling van de nectar, vooral het suikergehalte, hangt af van verschillende factoren: de

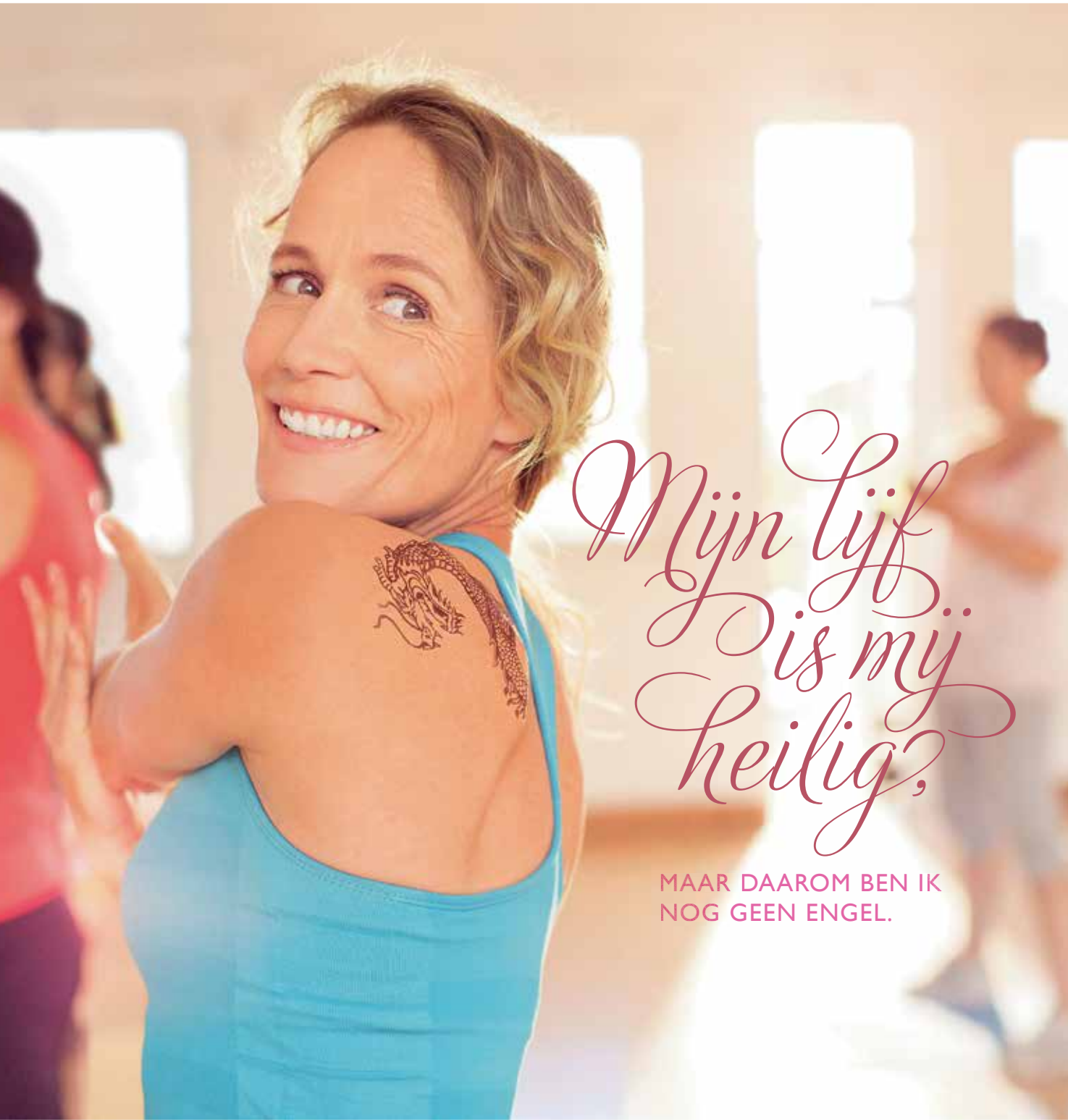
variëteit van de bloem, de temperatuur, de duur en de intensiteit van de zonnestrallen, de bodem, de wind – hoe droger en sterker de wind, hoe kleiner de hoeveelheid nectar, maar hoe hoger het suikergehalte. Nectar bevat verschillende soorten suikers, maar ook mineralen en sporenelementen.

In de honingmaag worden de eerste enzymen toegevoegd en worden de meervoudige suikers al afgebroken tot beter verteerbare enkelvoudige suikers.

In de bijenkast

Bij haar terugkomst in de bijenkast draagt de haalbij via de mond het suikerhoudende sap uit haar honingmaag aan de jongere bijen over.





*Mijn lijf
is mij
heilig.*

MAAR DAAROM BEN IK
NOG GEEN ENGEL.



Ook met een gevoelige blaas moet je gewoon jezelf kunnen zijn. Dankzij Triple Protection geven de ultradunne TENA Lady inlegkruisjes je driedubbele bescherming: supersnelle absorptie, een droog top laagje en Fresh Odour Control™ dat eventuele geurtjes absorbeert. Zelf ervaren? Vraag een gratis proefpakketje aan op www.tena.be

Blijf jezelf. 



© Shutterstock

De oogst

De imker neemt de ramen uit de bijenkasten en verwijdert de wasdekseltjes waarmee de cellen verzegeld zijn. Nu kunnen de ramen met de open raat in een centrifuge worden gehangen en kan de honing eruit geslingerd worden.

De honing wordt gezeefd en moet een paar dagen rusten om twee redenen: bij het slingeren komen er fijne luchtbelletjes in de honing. Deze komen bovendrijven en nemen fijne onzuiverheden met zich mee. Na een paar dagen wordt het schuim er afgehaald.

Een andere reden is om het kristallisatieproces te optimaliseren. Hierbij wordt een kleine hoeveelheid fijn kristallijne honing, bijvoorbeeld koolzaadhoning, gelijkmatig gemengd met de nieuwe honing. Dit noemt men het ‘enten’ van de honing. De bedoeling is om de honing niet te laten ‘versuikeren’, maar om

een smeug product te verkrijgen. Als dat proces achter de rug is, kunnen de potten gevuld worden.

Honingsoorten

Smaak, geur, kleur en consistentie (vast of vloeibaar) van honing variëren naargelang de bloemen waaruit de nectar is gewonnen. De meeste honing bestaat uit nectar van verschillende soorten bloemen en bloesems. Als er een grote hoeveelheid nectar te halen is van één soort plant maken de bijen specifieke honingsoorten, zoals lindehoning, lavendelhoning, rozenhoning, klaverhoning, heidehoning, koolzaadhoning, rozemarijnhoning, tijmhoning en kastanjehoning.

Via de stuifmeelsporen in de honing kun je de oorsprong van de nectar voor de honing vaststellen.

Wat is koninginnenbrij?

Koninginnenbrij wordt door werksterbijen geproduceerd tussen hun zesde en tiende levensdag, en is het voedsel voor de larven. Het wordt afgescheiden door de voedersapklieren van de werkbij. Jonge larven die het

gedurende heel hun ontwikkelingscyclus toegediend krijgen, ondergaan fundamentele veranderingen.

Zij groeien uit tot koninginnen en bereiken na vijf dagen 1700 maal hun begingewicht. Dat is een uniek fenomeen in de natuur.

Koninginnenbrij wordt dan ook uitzonderlijke eigenschappen inzake prestatievermogen toegeschreven.

Het product wordt zodanig in de koninginnencel gedeponeerd dat de jonge koninginnenlarf er als het ware in rondrijft. Het is dit tijdelijk overschot aan koninginnenlarvevoedsel dat geoogst kan worden.

De belangstelling van de mens om koninginnenbrij in zijn dieet op te nemen is grotendeels te verklaren door het feit dat de koningin, die in tegenstelling tot de werksters bijna uitsluitend met koninginnenbrij wordt gevoed, vijf dagen eerder volwassen is en dubbel zoveel weegt als een werkster. Ook het enorme verschil in levensverwachting is voor veel mensen een doorslaggevend argument: werksters leven in de zomer maar zes tot hoogstens acht weken; de koningin leeft drie tot vijf jaar.

soort	kleur	Aroma	Gebruik
Koolzaadhoning:	geel-wit	licht	Bijna alle kinderen lusten deze fijnkorrelige honing.
Lindehoning:	lichtgeel tot goud	sterk, prachtig boeket	Volgens sommigen heeft deze honing een kalmerend effect en slaapbevorderende eigenschappen. Lekker in kruidenthee, in salades, ijs, thee...
Klaverhoning:	wit	zeer zacht en geliefd door de meeste kinderen	Lekker met een goed gerijpte bleukaas (Roquefort...). Smeer Frans brood met deze honing en plaats hem even onder de grill voor bij het aperitief.
Acaciahoning:	lichtgeel	zacht en zeer aangenaam	Goed voor de spijsvertering. In de keuken een tovermiddel om je gerechten moeiteloos met dat ietsje meer op tafel te brengen. Bijvoorbeeld brood, sausen, gebak, marinades, vinaigrettes...
Fruithoning:	wit-geel	fris en fruitig minder zoet	Heerlijk op brood, in dranken, sausen en gerechten.
Zomerhoning:	lichtbruin	sterker dan voorjaarshoning	Scherp van smaak, erg in trek bij honingkenners.
Heidehoning:	donker	sterke kruidachtige smaak	Wordt de ‘koning onder de honing’ genoemd. Heidehoning is schaars en wordt steeds zeldzamer. Is duurder dan ‘gewone’ honing, maar zuiniger in gebruik dankzij de pittige smaak.

Voedingswaarde van honing

Honing is calorisch rijk (320 kcal/100 gram), maar vetarm. Het is een geliefd product bij sporters omdat het snel inzetbare suikers bevat (31% glucose of druivensuiker), maar tevens 38% fructose, die trager in het bloed komt.

Daarnaast dankt honing zijn waardevolle eigenschappen aan zijn enzymen, vitaminen (vooral vitamine C en vitamine B2) en zijn mineralen, zoals calcium, fosfor, mangaan, kalium, ijzer en zink.

Wondheling

Honing wordt in het menselijk lichaam te snel afgebroken om daar als antibioticum te kunnen werken. Op de huid kan hij wel soelaas brengen. De combinatie van enzymen, bacterieremmers en waterstofperoxide maken van honing een geschikt middel om wonden te helen.

Onder de vorm van industriële honingzalf kent honing een heropleving in de wondzorg. De bacteriedodende werking van honingzalf ligt niet alleen in het osmotisch effect (door het hoge suikergehalte onttrekt het vocht uit de wonde zodat de bacteriën water te kort hebben om te groeien), maar tevens in de productie van zuurstofwater (waterstofperoxide) onder heel lage concentratie. Bovendien heeft honing een lage zuurtegraad, waardoor bacteriën zich moeilijker kunnen ontwikkelen. Toch is het van belang dat de wonde deskundig wordt opgevolgd. Vraag dus steeds raad aan je huisarts of thuisverpleegkundige wondzorg en smeer niet zomaar honing op een wonde.

Honing kristalliseert

Elke honingsoort zal op den duur kristalliseren of versuikeren. De

snelheid waarmee dat gebeurt, is afhankelijk van de samenstelling en is voor alle honingsoorten anders. Koolzaadhoning bevat veel druivensuiker en wordt snel vast. Acacia-honing bevat veel fructose en blijft lang vloeibaar. Heidehoning blijft jarenlang geleachtig.

Houdbaarheid

Honing bewaar je op een droge plaats bij een temperatuur van ± 12°C, dus keldertemperatuur. Je vermijdt best temperatuurschommelingen. Als honing boven de 40-45 graden Celsius verwarmd wordt, worden de voor honing zo

kenmerkende enzymen vernietigd en daarmee vele van zijn kwaliteiten.



Renild Wouters

Bram Fret

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

Bronnen:

- We danken Jan Verbraeken – imker, voor zijn deskundige inbreng
- Koninklijke Vlaamse Imkers Bond: Maurice De Waele
- Handboek wondzorg – Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
- Wikipedia

Salade met kip en mango



4 pers.



- 600 g kip of kalkoenfilet
- 150 g gemengde sla
- 1 rijpe mango
- 250 g cherrytomaten
- enkele muntblaadjes
- kipkruiden
- vloeibare acacia-honing
- mangoazijn of frambozenazijn
- bloem
- peper
- fleur de sel
- enkele muntblaadjes en/of rodebietkiemen

Bereidingswijze

Snij de kipfilet in reepjes. Meng een weinig bloem met kipkruiden in een plastic bakje. Voeg de reepjes kipfilet toe, dek het bakje af en schud de kruiden en de kip zodat de bloem helemaal rond de kippenreepjes zit. Nu maak je de salade: tomaatjes in de helft, mango in reepjes, salade grof erbij.

Een scheutje honing en een scheutje mangoazijn in een kommetje goed mengen, kruiden met peper en fleur de sel. De kipfilet bakken in olijfolie. Ondertussen de salade gemengd met de dressing op een bord leggen en zodra de kip gaar is, de reepjes erbij leggen. Afwerken met rodebietkiemen (of muntblaadjes) en serveren. Warm en koud geeft een smaaksensatie. Deze salade is superlekker en caloriearm.

Bron: www.lekkervanbijons.be

Met dank aan Wout Huysmans, die het recept had ingezonden.



GREENHOUSE

DIENSTENCHEQUES

Met vertrouwen
& respect

Een extra paar handen dat is zo geregeld !

Al 15.000 tevreden gezinnen maken gebruik
van **HUISHOUDHULP** door **GREENHOUSE**.

Waarom GreenHouse? poetsen en strijken • extra begeleiding door coach • bij ons geen extra kosten • geen opgelegde contractduur • steeds een vaste contactpersoon • betrouwbare planning en begeleiding • 10 jaar ervaring met een familiaal karakter

U vindt ons in: Antwerpen (Schoten) • Brugge • Deinze • Diksmuide • Eeklo • Gent (Zwijnaarde) • Harelbeke • Herentals • Ieper • Izegem • Kortrijk • Lede • Lokeren • Oostende • Oostkamp • Oostrozebeke • Oudenaarde • Puurs • Roeselare • Sint-Niklaas • Vlaams-Babant (Asse) • Waregem • Zottegem • Zulte

Meer info?
bel gratis
0800/120 30

www.greenhousedienstencheques.be • greenhouse dienstencheques

“Terug makkelijk de trap op en af.

Dankzij m'n traplift van ThyssenKrupp Encasa.”

Onbezorgd blijven genieten van het comfort en de privacy van uw eigen huis? Daar staat geen leeftijd meer op. Een traplift van ThyssenKrupp Encasa brengt iedereen veilig en comfortabel naar boven. Over verschillende verdiepingen. Zelfs al is uw trap erg smal, steil of hebt u een wenteltrap. En dat allemaal dankzij onze unieke monorail. Die is niet alleen veilig en elegant, maar past ook in ieder interieur. Kortom, met een traplift van ThyssenKrupp Encasa blijft alles bij het oude. Behalve natuurlijk het gemak waarmee u voortaan de trap op en af gaat!

Comfortabel, veilig en gebruiksvriendelijk!



Voor mijn
comfort!

Vraag vrijblijvend
een offerte op maat.

Bel gratis

0800 94 365

Ontvang nu uw gratis
documentatiepakket!



www.tk-traplift.be

ThyssenKrupp Encasa
Life in motion.



Van dorst krijg je hoofdpijn

De lange en strenge winter, volgens sommigen te wijten aan de klimaatsverandering, hebben we achter de rug. Staat ons dan nu een lange, hete zomer te wachten of zullen we kunnen genieten van een mild seizoen met veel zonneschijn en aangename temperaturen? We hebben de zon broodnodig. Ze geeft energie, maakt ons vrolijk en bezorgt ons kosteloos een dagelijkse portie vitamine D. Ga dus naar buiten als het mooi weer is, maar neem toch je voorzorgen om geen zonnesteek op te lopen en hou steeds een fles water binnen handbereik om niet uit te drogen. Want van een tekort aan vocht krijg je hoofdpijn!

Water is belangrijk voor elk levend wezen, ook voor de mens. Het speelt een essentiële rol in de meeste van onze levensfuncties: als bouwstof bij de aanmaak van cellen, als transportmiddel in ons bloedvatstelsel, als oplosmiddel in ons maag-darmstelsel, het beschermt het lichaam tegen schokken en het is een prima warmteregulator.

Water is een bestanddeel van bloed en binnen het bloedvatstelsel houdt het de lichaamstemperatuur in evenwicht. Wordt het lichaam te warm, dan zorgt water voor een afgifte van warmte door verdamping via de ademhaling en langs de huid. Onderhuids vet belemmert de snelheid waarmee het lichaam warmte verliest. Dat is een voordeel in koude omstandigheden, maar een nadeel wanneer het warm is. Zodra het lichaam te warm wordt, gaan de bloedbanen onder de huid uitzetten. Daardoor versnelt de bloedstroom en krijgen we een sneller warmteverlies. Bij personen met overgewicht is de onderhuidse vetlaag dikker, waardoor de bloedbanen ook verder van de huidoppervlakte liggen. Bij warm weer zullen zij zich minder comfortabel voelen dan niet-zwaarlijvige mensen.



© Shutterstock

Drink vóór je dorst hebt

Een mens bestaat grotendeels uit water, maar dat vermindert met het ouder worden. Zo bestaat een foetus voor 80% uit water, een man van 70 jaar nog maar voor 50%. Een man die 80 kilo weegt, heeft dus ongeveer 40 liter water bij zich.

De opname van water wordt geregeld door het dorstgevoel en door de nieren. Het dorstgevoel vermindert als je ouder wordt, en de nierfunctie is vaak niet meer optimaal. Dat maakt ouderen zo kwetsbaar als het warm is.

Om het specifiek over bejaarden te hebben: het is inderdaad zo dat de nierfunctie van bejaarden niet meer optimaal is, waardoor ze meer urine gaan uitscheiden om hun afvalstoffen te kunnen verwijderen. Ze krijgen vooral last van infecties doordat ze het moeilijker hebben om hun blaas te ledigen.

Bovendien hebben ouderen de neiging om bewust minder te drinken om niet zo vaak naar het toilet te moeten gaan of uit schrik voor urine-incontinentie. Wat natuurlijk een totaal verkeerde reactie is. Wanneer je minder drinkt, ga je wel minder urine hebben, maar de urine



© Shutterstock

gaat meer geconcentreerd zijn. Een sterk geconcentreerde urine prikkelde de blaaswand, waardoor er nog meer aandrang kan ontstaan. Bijgevolg raakt de blaas nog meer geïrriteerd en kan een blaasontsteking ontstaan. Door meer te drinken, daarentegen, kan incontinentie zelfs verbeteren.

Zowel voor jongeren als voor ouderen geldt het advies: drink vóór je dorst hebt. Drink voldoende, verspreid over de hele dag en gevarieerd.

Drink vooral water en beperk dranken die een irriterend effect hebben op de blaas, zoals koolzuurhoudende dranken, cafeïnehoudende

dranken, vers citrusvruchtensap, thee, alcohol.

Wat bij extreme hitte?

In het verleden is al dikwijls gebleken dat ouderen tijdens de zomer een kwetsbare groep vormen, vaak door een samenloop van omstandigheden. Veel mensen, waaronder ook de vaste thuisverpleegkundige en mantelzorgers, nemen vakantie. Zorg dat er een goede overdracht gebeurt van informatie, zodat de vervangende verpleegkundige, de burens of andere familieleden op de hoogte zijn van jouw situatie. Neem zelf op afgesproken tijdstippen eens telefonisch contact op met één van je mantelzorgers of met je burens, zodat ze vernemen dat alles nog in orde is met je gezondheid. Verder zijn er zaken die je zelf kunt organiseren bij extreme of minder extreme hitte.

Woning

Tijdens warme perioden is het belangrijk dat je huis 's avonds en 's nachts goed geventileerd wordt. Zodra het buiten afkoelt, zet je de ramen en de deuren eens open. Doe de zonwering naar beneden direct bij zonsopgang en pas naar omhoog bij zonsondergang. Het helpt ook om gordijnen dicht te trekken. Ga gedurende de dag in de koelste kamer van het huis zitten. Produceer niet te veel extra warmte door wasmachine, vaatwasser, droogtrommels, oven of kooktoestellen. Doe geen te grote inspanningen bij warm weer.

Kleding

Draag lichte, bij voorkeur katoenen of linnen kleding. Bedek je

Weetje

Het is beter kleine hoeveelheden water te drinken op regelmatige tijdstippen verspreid over de dag, dan veel ineens. Water verdwijnt snel richting maag en dunne darm, waar de wanden zorgen voor de bloedwisseling. Dat proces voltrekt zich traag. Het heeft dus geen zin om veel water ineens te drinken. Kleine slokjes vermijden filevorming in het lichaam.

Nuttige info: raadpleeg het hittegolf- en ozonpiekenplan op www.health.belgium.be, klik door naar 'Mijn gezondheid', vervolgens 'Risico en ziekten', 'Gezondheidsrisico' en 'Ozon en hittegolf'. Daar kun je het volledige document downloaden.

Met dank aan Iris Jacobs, continëntieverpleegkundige Aarschot, voor haar deskundige inbreng.



“DE MEESTE MENSEN DRINKEN MINDER DAN 1,5 LITER PER DAG”

hoofd als je naar buiten gaat in de zon en smeer je in met een zonnecrème met een goede beschermingsfactor.

Als het erg warm is, vermijd je het best de middagzon (tussen 12 en 16 uur). Helemaal binnenblijven in de zomer hoeft niet: je kunt de extra vitamine D goed gebruiken. Maar zoek een schaduwrijke plaats op, en neem steeds een fles water mee naar buiten.

Voeding

Eet goed en gezond en op regelmatige tijdstippen. Eet vooral veel groenten en fruit: ze bevatten veel water en zijn een bron van mineralen en vitaminen.

Let bij warm weer extra op de hygiëne in de keuken. Zorg dat de voedingswaren goed gekoeld zijn en bewaar zeker geen restjes buiten de koelkast. Bij hoge temperaturen bederft eten sneller, wat diarree kan veroorzaken en het daarmee gepaard gaande vochtverlies. Wees dus altijd voorzichtig met het opwarmen van restjes.

Voorkom uitdroging

Ons lichaam koelt af door te zweten. Bij langdurige hitte, en zeker wanneer de luchtvochtigheid ook hoog is, zal zweten niet meer volstaan en loopt de lichaamstemperatuur op. Het lichaam geraakt oververhit. Bij te hoge lichaamstemperaturen raken de hersenen en andere vitale organen beschadigd. In het ergste geval heeft dit de dood tot gevolg. Bij kleine kinderen kan dit al zeer snel gebeuren. Denk maar aan dat kindje dat door zijn ouders in de auto was achtergelaten. Maar ook oudere mensen zijn hier gevoelig voor. Hun lichaam reageert minder

snel op temperatuurschommelingen. Bepaalde medicatie heeft ook een negatieve invloed op de temperatuursregeling. Raadpleeg hierover je huisarts of apotheker eens bij het begin van de zomer.

Bij hevig zweten verlies je niet alleen water, maar ook elektrolyten en zouten. Hoofdpijn, een donkere urine en minder plassen dan normaal zijn vaak tekenen van vochttekort!

Wat drink je het best?

Bij normale temperaturen moet je 1,5 liter vocht per dag drinken, bij warm weer moet dat 2 liter zijn.

Drink gespreid over de dag en kleine slokjes. Drink bij voorkeur water. Zet 's morgens bijvoorbeeld een fles van 1,5 liter water klaar, die dan tegen de avond leeg moet zijn. Dan kun je tussendoor nog eens afwisselen met bouillon, melk of een kop koffie.

Alcoholhoudende en gesuikerde dranken vermijd je maar best. Drink niet te veel koffie of thee, die werken licht vochtafdrijvend.

Wacht niet tot je dorst hebt, want met ouder worden vermindert je dorstgevoel.

Bij uitdroging is het belangrijk dat de vloeistof snel wordt opgenomen. Hoe snel de opname verloopt, is onder meer afhankelijk van de hoeveelheid en de aard van de opgeloste deeltjes (elektrolyten) in de vloeistof. Dorstlessers bijvoorbeeld, hebben weinig opgeloste deeltjes en zullen dus snel worden opgenomen. Cola, limonade en fruitsappen hebben veel opgeloste deeltjes (zijn hyperton) en dus geen ideale dorstlessers. Het verdunnen van deze dranken met 1/3 water is een geschikte oplossing.



© Isabelle Persyn

“Eerst laten drinken, dan pas rijden!”

Je thuisverpleegkundige is goed geplaatst om je drinkgewoonte en vochtinname mee op te volgen. In sommige provincies hebben de diëtisten een drinkfolder ter beschikking waarop je kunt aanduiden hoeveel glazen vocht je dagelijks neemt. Vraag ernaar bij je verpleegkundige of noteer zelf hoeveel vocht je dagelijks inneemt. De meeste mensen drinken minder dan 1,5 liter per dag. Tracht de hoeveelheid dagelijks iets op te drijven tot je het doel bereikt hebt. Zoals er ‘start to run’ is, wordt het voor jou dan ‘start to drink’ – maar wel water hé!



Renild Wouters

Diëtiste Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

HET IS ZALIG OM WEER
EEN DOUCHE OF BAD
IN ALLE VEILIGHEID TE NEMEN



VOOR

Oplossingen voor
alle budgetten

NA

en alles kant en klaar
op één dag zonder
grote verbouwingen !

Een vraag , een informatie, bel naar ! **02 512 85 45**



BON VOOR EEN GRATIS GIDS, ZONDER VERBINTENISSEN
EEN POSTZEGEL HOEFT NIET

- JA, ik ontvang graag gratis documentatie
over : veiligheidsdouches
 badkuipen met deur
 badliften

Mevr. Dhr. Dhr. en mevr.

Naam: _____

Voornaam: _____

Adres: _____

Postcode: [][][][] Plaats: [][][][]

Tel.: [][][][][][][][][][] ←

**GEEN POSTZEGEL
NODIG**



JJBEA81528153

EAUDYSSEE

DA-852-815-3

1210 BRUXELLES

De ideale beha

Beha's vind je in alle soorten: sportief tot pikant, eenvoudig of met veel frulletjes en kantjes, met een vergrotend óf verkleinend effect. Een beha aantrekken hoort voor de meeste vrouwen evenzeer bij het ochtendritueel als tandenpoetsen. En toch dragen zeven op de tien vrouwen een exemplaar in de verkeerde maat.

De belangrijkste functie van de beha is het ondersteunen van de borsten. Borsten bevatten immers geen spieren en vormen dus een kwetsbare zone. Kies daarom altijd een beha die perfect past. Om dat te doen, hou je dit vragenlijstje in je achterhoofd:

- heeft je beha de neiging om in de rug naar boven te schuiven?
- komen je borsten onder de cups uit?
- slaag je erin meer dan twee vingers tussen je rug en de sluiting te schuiven (zonder de beha uit te rekken)?
- heb je rode sporen onder de arm of op de schouders?
- puilen je borsten boven de cups uit?
- glijden je behabandjes gemakkelijk van je schouder af?

Indien je op een van deze vragen 'ja' antwoordt, draag je niet de juiste maat. Een niet aangepaste of ongeschikte beha zit niet alleen oncomfortabel. Hij kan zelfs lichamelijke ongemakken met zich meebrengen, zoals een pijnlijke nek, irritatie, schouder- en rugklachten. Je hebt er dus alle baat bij om een juiste beha te dragen. We geven je graag enkele tips.

- De behamaat bestaat uit een cijfer en een letter. De omtrek uitgedrukt in cijfers, wordt gemeten net onder de borstrand. De

cupmaat wordt uitgedrukt met een cijfer A, B, C, D... De maat van je beha kun je aan de hand van bepaalde regeltjes thuis zelf opmeten of je kunt hiervoor terecht bij gespecialiseerde verkoopsters. Belangrijk bij de keuze van je beha is dat de sluiting rond je lichaam stevig maar comfortabel zit. Je beha moet vooraan aansluiten tegen je ribbenkast en mag niet duwen, wrijven of uitsteken. Je borsten moeten ingesloten worden door de cups. Kijk na of er geen uitsteeksels of uitpuilingen zijn boven of naast de cups. Een beha moet je altijd passen voor je hem koopt. Koop ook geen beha tijdens je menstruatie. In die periode van hormonale schommelingen kunnen de borsten zwaarder aanvoelen, waardoor je riskeert om een te grote maat te kiezen.

- Het is belangrijk om je behamaat regelmatig te (laten) controleren. Onder invloed van bijvoorbeeld de pil, tijdens en na de zwangerschap, tijdens de borstvoeding, tijdens de menopauze, door te diëten, door aan te komen of door een borstoperatie, veranderen de borsten. Een vrouw zou gemiddeld zes keer in haar leven van cupmaat veranderen. De cup varieert bij de meeste vrouwen



vaker dan de omtrek. Snel bijkomen of afvallen schaadt je borsten. Ze zijn immers gevoelig voor gewichtsveranderingen.

- Verander regelmatig van beha en

- vervang je beha's ook tijdig. Door ze veel te dragen verliezen ze hun pasvorm en stevigheid. Ze bieden dan minder steun aan je borsten.
- Een beha heeft vaak drie sluitingen. Pas je beha steeds op het ruimste standje. Als hij begint uit te rekken, kun je de tweede of de derde sluiting kiezen, zodat je beha lang strak blijft zitten en nog steeds de juiste ondersteuning biedt.
 - Heel wat vrouwen veranderen niet graag van cup. Een veelgemaakte fout is dat zij kiezen voor een grotere omtrekmaat in plaats van een grotere cup. Hierdoor gaat het rugpand, dat zorgt voor de nodige stevigheid, veel te los zitten en zal het bijgevolg niet de juiste steun bieden.
 - Het is niet nodig om je beha 's nachts aan te houden: als je slaapt hebben de borsten geen ondersteuning nodig.

Hoe onderhoud je een beha?

Handwas is het best, maar in de praktijk niet altijd haalbaar. Vandaar dat de meeste beha's machinewasbaar zijn op 30 graden. Je moet de

haakjes van de beha sluiten, hem in een aparte waszak stoppen en niet samen met grote en zware stukken wassen. Een gewoon wasmiddel volstaat. Je droogt een beha beter plat. Voor een goed behoud van hun vorm en werking is het belangrijk om gevormde beha's open in de kast te leggen in plaats van plat of in elkaar.

Sport niet zonder sportbeha

Sporten is voor jong en oud belangrijk. Omdat de borst geen spieren bevat, bewegen de borsten tijdens het sporten mee met het lichaam. Daardoor wordt het bindweefsel in de borst uitgerekt, en gaan de borsten voortijdig doorhangen. Dit is niet meer te herstellen. Gelukkig dragen steeds meer vrouwen een sportbeha als zij gaan sporten. Een sportbeha reduceert de impact van schokken – dit geldt zowel voor vrouwen met grote als met kleine borsten! – en houdt de borsten op hun plaats zonder ze plat te drukken. Met de sportbeha wordt 74% van de beweging opgevangen tijdens het sporten. Bij een normale beha bedraagt dit slechts 38%. Sportbeha's bestaan uit speciale

stoffen die het zweet snel kunnen afvoeren en de huid opdrogen. Je hebt geen last van snijdende en afzakkende bandjes, pijnlijke beugels of schuurplekken op de huid. Het is belangrijk om na te gaan of de naden goed zijn afgewerkt om wrijving te voorkomen. Vrouwen met een grote boezem zoeken het best naar een model met brede bandjes die samenkomen op de rug. Om na te gaan of je de juiste beha hebt gevonden steek je je armen in de lucht. De sportbeha mag dan niet naar boven schuiven en bij het springen is het belangrijk dat je borsten voldoende ondersteund worden. Voor goed advies hierover kun je terecht bij gespecialiseerde verkopers.

Een sportbeha, liefst met voorluiting, is eveneens geschikt voor bepaalde medische indicaties, zoals voor vrouwen met een borstaandoening waarbij een operatie noodzakelijk is of vrouwen die een cosmetische operatie hebben ondergaan. Een sportbeha kan voor fixatie en extra ondersteuning zorgen tijdens het genezingsproces.



*Kristien Scheepmans,
Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
Dank aan Griet Engelborghs voor het
nalezen van de tekst*

Prothesebeha's

Vandaag bestaat er een heel gamma aan uitstekende (én mooie!) prothesebeha's naargelang de fase van het genezingsproces. Tot zes weken na de operatie krijg je een postoperatieve prothese. Die is gemaakt van mousse en vult de beha op. Ze is licht en vervaardigd uit katoen, wat het draagcomfort optimaliseert. Na ongeveer zes weken wordt deze prothese vervangen door een voorlopige siliconenprothese. Die wordt terugbetaald door het ziekenfonds. Er bestaan verschillende soorten siliconen borstprotheses: klevende of

niet klevende, enkele of meerlagige. De keuze hangt af van de wensen van de patiënt en van de natuurlijke borst. Het lichaamsgewicht van vrouwen die nog een nabehandeling moeten volgen, kan erg schommelen, waardoor de natuurlijke borst van volume kan veranderen en de prothese niet meer mooi symmetrisch is met de natuurlijke borst. Daardoor heeft men een jaar na aflevering van de eerste voorlopige siliconen borstprothese recht op een tweede. Deze prothese mag elke twee jaar vernieuwd worden en wordt ook door je ziekenfonds vergoed.

Bronnen:

- Griet Engelborghs, "De bandagiste aan het woord: Borstkanker... Wat nu?", *Altijd Mooi Toujours Belle Magazine*, 2011, 1, pp 38-39
- Lien Buyck, 'Dossier borstverzorging', website *Goed Gevoel*
- Kari Van Hoorick, 'De ideale beha in 10 vragen', 2012, *www.plusmagazine.knack.be*
- 'Een sport-bh kopen, is dat nou echt nodig?', *www.optimaalsporten.nl*
- '10 tips om een bh te passen en de juiste behamaat', *www.viva-svb.be/gezondheid/gezond-leven*
- *www.thuiszorgwinkel.be*

Elke vrouw heeft het recht om
ALTIJD MOOI te zijn,
voor, tijdens en na kanker.

Special Care Lingerie en badmode

van: Amoena, Anita, Marlies Dekkers,
La Fille d'O, Cyell en Sensiform.

Voor borstprotheses
werken wij samen met
erkende bandagiste.

ALTIJD
MOOI

TOUJOURS BELLE

www.altijdmooi.be



Grote keuze:

Pruiken & Haarwerken

Sjaals, turbans & Petten

Beauty - Make-up - Verzorging

ANTWERPEN
BRUSSEL
LEUVEN
ZELE

Kapelsesteenweg 320
Montjolielaan 119
Lei 6
Kouterstraat 28

2930 Brasschaat
1180 Ukkel
3000 Leuven
9240 Zele

03 605 36 28
0475 67 94 45
0476 45 50 83
0486 73 13 29



Versailles
CUP B-E · COMFORT



Anita comfort –
Lingerie en badgoed voor
grote maten en cups.



Voor meer informatie gelieve ons te contacteren
op het nummer 02.479 83 09 of e-mail
anita.b@anita.net

Wij sturen u dan ook graag het Anita
informatieboekje toe, samen met de
verkooppunten.

www.anita.com



Verhuizen naar het buitenland

Er komt heel wat bij kijken

Als je van plan bent om naar het buitenland te verhuizen zul je merken dat daar veel meer bij komt kijken dan bij een verhuizing in eigen land. Een verhuizing vergt een heleboel praktische regelingen waar je aan moet denken (sociale zekerheid, belastingen, pensioen...) en heeft soms ingrijpende consequenties. Wil je gaan genieten op een zonnig plekje buiten onze landsgrenzen? Dan moet je eerst een aantal formaliteiten regelen.

Een verhuizing naar het buitenland moet je melden bij de bevolkingsdienst van de gemeente waar je ingeschreven bent en dit ten laatste de dag voor je vertrek. Als de adreswijziging voor het hele gezin geldt, volstaat het dat één van de meerderjarige leden van het gezin de aangifte doet. De gemeente annuleert je identiteitskaart en geeft je een getuigschrift van afvoering. Dat getuigschrift is nodig om je te laten registreren bij de Belgische diplomatieke of consulaire overheden in het buitenland.

Inschrijving bij ambassade of consulaat

België is in het buitenland vertegenwoordigd door meer dan honderd ambassades en consulaten-generaal. Die vervullen niet alleen een diplomatieke opdracht, maar fungeren ook als openbare dienst voor Belgen in het buitenland. Als Belg in het buitenland neem je daarom het best contact op met de Belgische ambassade of het Belgisch Consulaat. Meer informatie vind je op

de website diplomatie.belgium.be (doorklikken naar 'Diensten in het buitenland').

Pensioen in het buitenland

Belgische pensioenen kunnen overal ter wereld betaald worden aan Belgen en aan inwoners van de Europese Economische Ruimte (de EER omvat de 27 lidstaten van de Europese Unie, IJsland, Liechtenstein en Noorwegen), evenals aan de inwoners van landen waarmee België een overeenkomst over de sociale

zekerheid heeft gesloten. Het Belgische pensioen wordt betaald door de Rijksdienst voor pensioenen. De gemakkelijkste manier is het bedrag te laten overschrijven op een rekening bij een plaatselijke bank. Je moet de pensioendienst wel één keer per jaar 'een bewijs van leven' bezorgen. Meer informatie krijg je bij de Rijksdienst voor pensioenen (www.onprvp.fgov.be).

Sociale zekerheid en gezondheidszorg

Als je in een land van de EER of in Zwitserland gaat wonen of werken, val je in principe onder het sociale zekerheidssysteem van dat nieuwe land en moet je voortaan daar je bijdragen betalen. Je kunt wel een aantal verworven rechten die je in België opbouwde, meenemen. Voor een permanent verblijf in een ander Europees land heb je een specifiek E-formulier nodig om die rechten te kunnen transfereren. **Informeer tijdig bij jouw ziekenfonds hoe de ziekteverzekering in het nieuwe thuisland is georganiseerd en hoe je je kunt aansluiten.** Wie met pensioen is en





verhuist naar een land van de EER, hoeft zich geen zorgen te maken. Voor een lang (of definitief) verblijf in het buitenland moet je aan je Belgische ziekenfonds een formulier E-121 vragen, een bewijs dat je in orde bent voor de Belgische ziekteverzekering. Je schrijft je dan in bij een ziekenfonds en geniet van de plaatselijke gezondheidszorg.

Belastingen

Verblijf je in het buitenland met behoud van je woonplaats in België, dan blijf je onderworpen aan de Belgische personenbelasting. Verplaatst je je woonplaats naar het buitenland en heb je in België geen inkomsten meer, dan val je niet langer onder de Belgische belastingplicht. Voor het jaar dat je vertrekt, vraag je een speciaal aangifteformulier aan bij je bevoegde belastingkantoor. Je duidt er de inkomsten op aan die je nog ontving in België. De uiterlijke

indieningsdatum staat vermeld op de aangifte zelf.

Rijbewijs

Een rijbewijs afgeleverd door een lidstaat van de Europese Unie wordt door de andere lidstaten erkend, als het maar geldig is. Pas vanaf 2013 zullen geleidelijk Europese rijbewijzen ingevoerd worden. Die zullen 10 tot 15 jaar geldig blijven.

Als je verhuist, moet je aan een heleboel praktische zaken denken. We somden al enkele heel

belangrijke items op. Toch blijven er nog zoveel dingen die je niet over het hoofd mag zien.



Hilde De Groef,

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

Bronnen

- Verhuizen naar het buitenland - Jocelyne Minet - Plus Magazine nr. 229 van juli-augustus 2007
- www.belgium.be/nl/huisvesting/verhuizen/
- www.diplomatie.belgium.be
- Met dank aan Paul en Miet uit Magnat-l'Étrange in Frankrijk

Een kleine checklist

- Als je huurder bent moet je de eigenaar tijdig inlichten over je verhuisplannen.
- Neem contact op met de water-, gas- en elektriciteitsmaatschappij.
- Laat de vaste telefoonlijn afsluiten.
- Laat je post doorsturen naar je nieuwe adres.
- Denk aan al je verzekeringen en loop tijdig langs bij je verzekeringsagent (brand, diefstal, familiale...).
- Neem tijdig contact op met een erkende verhuizer.
- Zoek een oplossing voor je huisdieren.
- ...

“Dromen van een rustig leven”

Paul en Miet, twee zestigers uit Kortrijk, hebben na lang beraad besloten om naar Frankrijk te verhuizen. Enkele dagen voor hun vertrek polste ik bij Miet naar het hoe en waarom van hun beslissing.

Kwam het idee om te verhuizen plots opduiken?

“Het idee om te verhuizen sluimert al jaren in onze gedachten. We stelden het altijd uit voor de kinderen, die heel lang thuis bleven vooraleer ze huwden of alleen gingen wonen. Daarna stelden we het opnieuw uit voor de kleinkinderen. Vroeger hebben we 16 jaar in Afrika gewoond, onder meer in Tunesië, Marokko, Rwanda en Congo (het toenmalige Zaïre). Twee van de drie kinderen zijn daar geboren. We kwamen terug uit het buitenland voor de studies van de kinderen en voor onze ouders die begonnen te sukkelen bij het ouder worden. Maar de aanpassing terug in België was moeilijk voor ons. Intussen wonen we alweer 25 jaar in Kortrijk.”

Waarom Frankrijk?

“We zijn de taal machtig en het is maar 750 kilometer van België. Als er problemen zijn, staan we op een goede 7 uur weer hier. We droomden vooral van een

rustiger leven. Mijn man wordt 69, maar werkt nog in de zaak bij onze zoon. Het is een drukke en fysiek zware full-time job (in sanitair, verwarming en elektriciteit). De enige manier om de zaak echt te kunnen loslaten, is vertrekken.”

Wat vinden jullie kinderen van jullie plannen?

“De kinderen zijn nu 41, 40 en 33 jaar oud. Ze hebben hun leven hier. Ze staan achter onze beslissing en zien Frankrijk voortaan als hun vakantiebestemming. Als ze er zelf even tussenuit willen, kunnen ze hun kinderen bij oma en opa laten logeren.”

Wat kwam eerst: het huis in Frankrijk of de regelingen in België?

“We kochten eerst ons huis in Frankrijk na een behoorlijke zoektocht. Nu proberen we ons huis hier te verkopen, wat niet gemakkelijk is. We zijn nog volop bezig ons huis leeg te maken. We hebben er 25 jaar gewoond, dus dat is een hele klus. Ja, er komt veel bij kijken. Emotioneel is het een grote stap”.

Blijven jullie Belg?

“We blijven Belg met onze domicilie in Frankrijk”.

Een feest in huis!



D07253S



D07083S



D09070KR



D04348L - D04358L - D04368L

**DOMO
ELEKTRO**
www.domo-elektro.be

Surf snel naar www.domo-elektro.be
en ontdek het complete DOMO-assortiment.

Attends

Droogheid waarop u kunt vertrouwen

Vraag de Attends
Lifestyles voordeelpas
aan en profiteer nu ook
van de hoge Sociale Korting!

Bel gratis
0800 111 51



Bescherming bij urineverlies
www.attends.be



ESCAPO

**Groothandel in
farmaceutische producten
en verzorgingsmaterialen**

**Antwerpsesteenweg 263
2800 MECHELEN**



De huisapotheek redt in nood

Kwaaltjes, ziekten en ongevallen komen meestal onverwacht en ongelegen. Een goede huisapotheek is dus geen overbodige luxe. De inhoud van je huisapotheek wordt mede bepaald door je persoonlijke medische noden en familiale situatie. Een aantal producten zijn echter voor iedereen onmisbaar. Overloop deze lijst samen met je apotheker.

OK?	NAAM VAN GENEESMIDDEL(EN):
Pijn	
<input type="checkbox"/>	Koorts en pijn
<input type="checkbox"/>	Pijnlijke maandstonden
Ademhaling	
<input type="checkbox"/>	Keelpijn
<input type="checkbox"/>	Slijmhoest
<input type="checkbox"/>	Prikkelhoest
<input type="checkbox"/>	Verstopte neus
<input type="checkbox"/>	Reinigen van neus en/of ogen
Maag en darm	
<input type="checkbox"/>	Diarree: - Product tegen uitdroging
<input type="checkbox"/>	- Probioticum (darmfloraherstellend)
<input type="checkbox"/>	- Loperamide
<input type="checkbox"/>	Verstopping
<input type="checkbox"/>	Maagzuur
<input type="checkbox"/>	Misselijkheid/braken
<input type="checkbox"/>	Buikkrampen
Wondverzorging	
<input type="checkbox"/>	Crème tegen brandwonden
<input type="checkbox"/>	Ontsmettingsmiddel
<input type="checkbox"/>	Gaaswindels
<input type="checkbox"/>	Crêpewindels
<input type="checkbox"/>	Verbandhaakjes
<input type="checkbox"/>	Heelkundige watten
<input type="checkbox"/>	Kleefpleisters
<input type="checkbox"/>	Steriele kompressen
<input type="checkbox"/>	Steriel drukverband
<input type="checkbox"/>	Steristrips
<input type="checkbox"/>	Bloedstelpende watten

OK?	NAAM VAN GENEESMIDDEL(EN):
Ook goed om te hebben	
<input type="checkbox"/> Jeuk en insectenbeten	
<input type="checkbox"/> Kneuzingen en verstuikingen	
<input type="checkbox"/> Pijnlijke spieren	
<input type="checkbox"/> Koortsblaasjes	
<input type="checkbox"/> Muggenwerend middel	
<input type="checkbox"/> Bescherming tegen de zon	
Allerlei	
<input type="checkbox"/> Koortsthermometer	
<input type="checkbox"/> Tekentang	
<input type="checkbox"/> Splinterpincet	
<input type="checkbox"/> Verbandschaar	
<input type="checkbox"/> Luizenkam	
<input type="checkbox"/> Wegwerphandschoenen	
<input type="checkbox"/> Veiligheidsspelden	
<input type="checkbox"/> Ether (ontvet huid en verwijdert kleefstof)	
<input type="checkbox"/> Koelzakje (in de diepvriezer of instant)	
<input type="checkbox"/> Alcoholgel (ontsmetten van handen)	

Beheer je huisapotheek op de juiste manier

- Hoog en droog is de boodschap! Ga voor 'hoog', zodat grijpgrage kinderhandjes niet verleid worden. Indien dit niet mogelijk is, zorg ervoor dat je kast op slot kan.
- Je huisapotheek staat best niet in de badkamer of in de keuken. Licht, warmte en vocht bespoedigen het verval van geneesmiddelen. Een koele, droge en donkere plaats, zoals je slaapkamer, is meer geschikt.
- Laat geneesmiddelen in hun originele verpakking, samen met de bijsluiter.
- Hou twee keer per jaar grote schoonmaak in je huisapotheek. Controleer hierbij altijd de houdbaarheidsdatum. Gooi geen



geneesmiddelen in vuilnisbak, gootsteen of toilet. Breng ongebruikte of vervallen geneesmiddelen naar je apotheek.

Tip: bewaar deze folder in je geneesmiddelenkastje!



© Shutterstock

Verantwoordelijke uitgever:

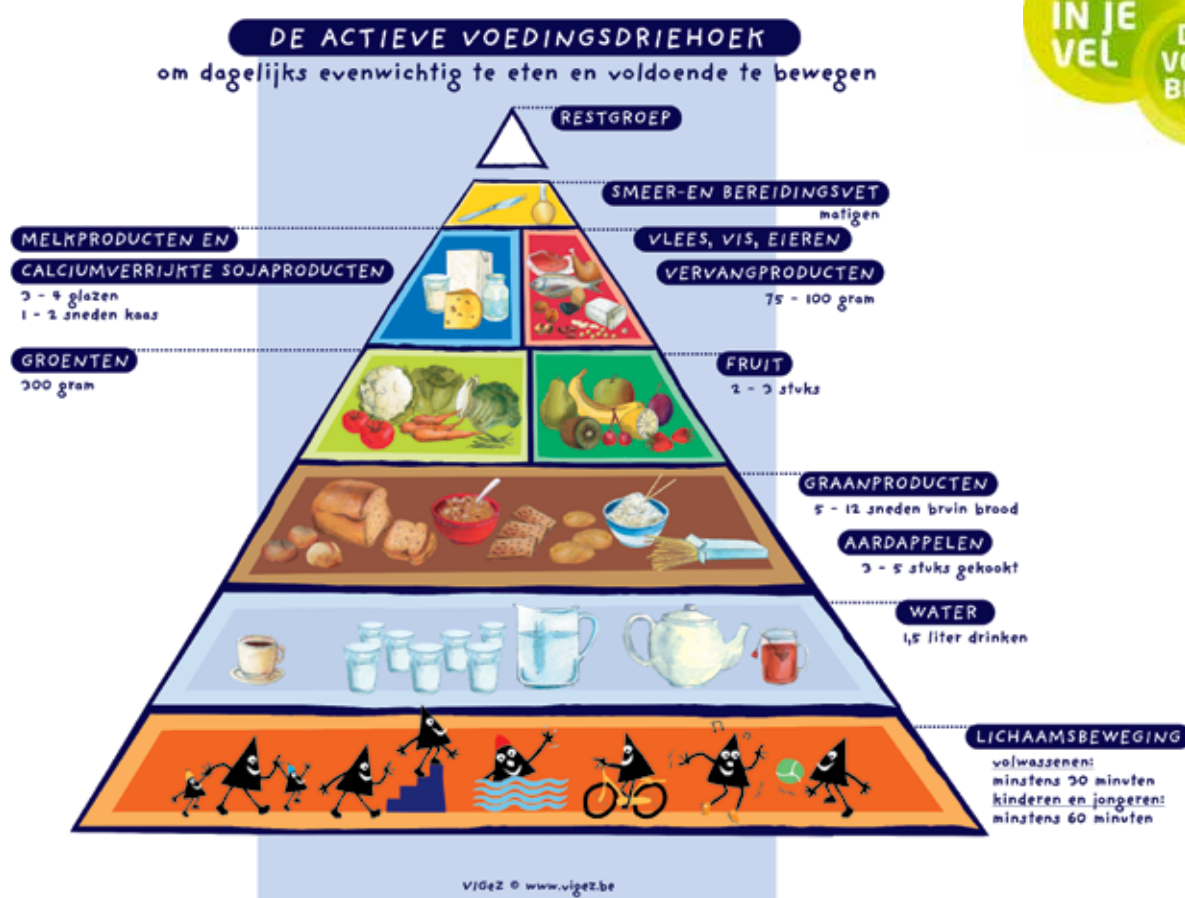
Gert Laekeman
Apotheker-farmacoloog
Fac. Farm. Wetensch.
K.U.Leuven
Kava D/2011/3286/07

Redactie en realisatie:

Comité Farmacotherapie
Kon. Apoth.Ver. Antwerpen



Goed in je vel – dat voelt beter



In 2001, 12 jaar geleden dus, schreef ik mijn eerste stukje in *Gezond Thuis*. Het ging over gezonde voeding en de actieve voedingsdriehoek. Die driehoek stelt het model van voeding en beweging voor waarnaar we moeten streven en dat ik als diëtiste dus voorsta. Dit wordt nu wellicht mijn laatste stukje – en ik wil eindigen met de actieve voedingsdriehoek. Voor het laatst wil ik nog eens de nadruk leggen op het belang van gezonde voeding en beweging. Of je nu jong of oud bent, niet meer goed te been, rolstoelgebonden misschien zelfs – er is altijd een mogelijkheid om gezond te eten en te bewegen. Dit voorjaar geeft minister Jo Vandeurzen ons nog een duwtje in de rug

met zijn campagne ‘Goed in je vel – dat voelt beter’. Bedoeling is mensen aan te zetten gezond te eten en veel te bewegen.

Gezondheidsenquête 2013

Sinds 1997 wordt er in België om de vier à vijf jaar een gezondheidsenquête gehouden. De enquête 2013 ging in januari van start. Over heel het land worden in totaal 10 750 personen geïnterviewd, ongeacht leeftijd, nationaliteit of gezondheidstoestand. De enquête geeft een idee van de gezondheidstoestand van de bevolking, zoals onder andere de consumptie van

geneesmiddelen, de gewoonten op het vlak van lichaamsbeweging, de invloed van de socio-economische situatie op de gezondheid en de gezondheidstoestand van senioren. De resultaten ervan worden gebruikt om het gezondheidsbeleid te voeren en de gezondheidsdoelstellingen te bepalen.

Enkele concrete voorbeelden

Uit de Gezondheidsenquête 2008 bleek dat meer en meer inwoners aan een chronische ziekte lijden (23,8% in 2004; 27,2% in 2008). Dus creëerde de federale overheid een speciaal statuut voor mensen

met een chronische aandoening. Dat laat de patiënten toe om in de toekomst te genieten van de derdebetalersregeling (dit wil zeggen dat ze niet langer het geld moeten voorschieten voor gezondheidszorg die door het ziekenfonds wordt terugbetaald).

Uit de Gezondheidsenquête 2008 blijkt ook dat onze voedingsgewoonten niet ideaal zijn (zo eet slechts een derde van de bevolking dagelijks twee stukken fruit, eten we te weinig groenten en drinken we onvoldoende water).

Voor Vlaanderen werd vervolgens een gezondheidsdoelstelling uitgewerkt met een bijhorend actieplan om mensen aan te zetten tot gezonder eten en meer beweging. Een onderdeel van dit actieplan is de campagne 'Goed in je vel – dat voelt beter' (zie ook www.datvoeltbeter.be).

5 gezondheidsdoelstellingen om te realiseren tegen 2015

De hoofddoelstelling van het actieplan voeding en beweging is: "Het realiseren van gezondheidswinst op bevolkingsniveau door een stijging van het aantal mensen dat voldoende fysiek actief is, evenwichtig eet en een gezond gewicht nastreeft."

Wat betekent dit concreet?

1 Voldoende fysiek actief zijn kun je bereiken door:

- 10 000 stappen per dag te zetten;
- of dagelijks minstens een half uur te bewegen met een matige fysieke inspanning. Dat is een inspanning waarbij je iets dieper en sneller gaat ademen;
- of drie dagen per week minstens 20 minuten intens bewegen.

- Ouderen zouden daarenboven oefeningen moeten doen die de flexibiliteit, het evenwicht, de kracht, de uithouding en de coördinatie bevorderen. Zo vermindert ook het risico op vallen.

2 Minder personen met een sedentaire leefstijl

Een persoon met een sedentaire leefstijl is iemand die te veel zit (zoals bij televisie kijken of computeren), die met andere woorden inactief is. Bij jongeren bijvoorbeeld, spreken we van sedentair gedrag als zij minder dan 1 uur per week fysiek actief zijn naast de les lichamelijke opvoeding.

Er wordt aangeraden minder lang aan één stuk stil te zitten.

3 Meer moeders die starten met borstvoeding

Borstvoeding is de ideale voeding vanaf de geboorte. Op dit moment geeft slechts 64% van de vrouwen borstvoeding. Tegen 2015 moet dat cijfer 74% bedragen.

4 Tegen 2015 eten meer mensen evenwichtig, overeenkomstig de aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek

Per dag: 1,5 liter water drinken, 300 gram groenten eten en 2 à 3 stukken fruit, 3 à 4 glazen melk of melkproducten of calciumverrijkte sojaproducten, minder producten uit de restgroep (zoals snoep en zoetigheden).

5 Tegen 2015 blijft het percentage personen met een gezond gewicht minstens behouden

Om een gezond gewicht te meten bij volwassenen, maken we gebruik van de bekende BMI-index (Body Mass Index). Voor volwassen personen (tussen 19 en 59 jaar) ligt de BMI idealiter tussen 18,5 en 24,9. Naast de BMI is de middelomtrek een goede maat om het ziekterisico

te bepalen (ideaal is dat: mannen <94 cm; vrouwen <80 cm en wenselijk: mannen <102 cm, vrouwen <88 cm).

Waarom een gezondheidsdoelstelling voor voeding en beweging?

Een gezonde levensstijl verhoogt het welbevinden. Mensen voelen zich fitter. Gezond bewegen en evenwichtige voeding dragen bij tot een actief en onafhankelijk leven. Een gezonde leefstijl voorkomt chronische ziekten zoals kanker, hart- en vaatziekten, obesitas, diabetes type 2, hypertensie, osteoporose en valpartijen. Het geeft je het gevoel dat je goed in je vel zit.

En is het niet dat gevoel dat we willen nastreven, ons leven lang?

Laten we er samen aan werken. Als 60-plussers zijn we een belangrijke groep: we hebben een voorbeeldfunctie voor onze kinderen en kleinkinderen. Als we er samen aan werken, kunnen we tegen 2015 Vlaanderen helpen om zijn doelstellingen te bereiken!

Dat was mijn laatste dringende oproep naar jullie toe. En vermits ik nu ook ga behoren tot de groep van senioren zou ik zeggen: "Goed in je vel – dat voelt zoveel beter."



Renild Wouters

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

Bronnen:

- www.datvoeltbeter.be
- www.gezondheidsenquête.be
- www.zorg-en-gezondheid.be/Beleid/Gezondheidsdoelstellingen/Vlaams-actieplan-voeding-en-beweging-2009---2015/
- www.vigez.be/voeding

‘Een straffe madam’

‘Een straffe madam’ is de titel van het boek waarin postuum de columns van Nancy Wauters werden verzameld. Nancy Wauters richtte in 1999 de website www.borstkanker.net op, nadat ze zelf door borstkanker getroffen werd. Voor haar website kreeg zij steun van artsen en andere medische experts die instonden voor de juistheid van de informatie. De website werd een bron van informatie en een baken van steun voor lotgenoten. Zelf publiceerde Nancy Wauters haar eigen verhaal op de site. Nancy overleed in september 2012 na een moedige strijd tegen haar ziekte. Haar columns zijn nu gepubliceerd in een boek. Phara de Aguirre stond in voor het voorwoord. De opbrengst van het boek gaat integraal naar de werking van www.borstkanker.net. De website wordt nu beheerd door vzw Kaboi en vzw Think-Pink. Het boek telt 207 pagina's en kost 10 euro (12,5 euro met verzendingskosten). Men kan het boek afhalen bij de medewerkers van vzw Kaboi (adres: www.kaboi.be) of door storting van 12,5 euro op rekeningnummer (IBAN) BE02 7340 3445 7540 (BIC code: KREDBEBB) van de vzw Kaboi, met vermelding van naam en adres. Men kan het boek ook bestellen via de webshop van vzw Think-Pink (www.think-pink.be).



Nieuwe brochure ‘Senior Samenhuizen’



De brochure biedt inspiratie voor ouderen, beleidsmakers en deskundigen die op zoek zijn naar alternatieve woonvormen voor ouderen. Aan bod komen de voordelen van samenhuizen voor ouderen, gedetailleerde projectbeschrijvingen van acht Nederlandse woonprojecten, aandachtspunten en aanbevelingen en een overzicht van types van gemeenschappelijke

woonvormen voor ouderen. Bij elk woon-type staan gerealiseerde voorbeelden, uit binnen- en buitenland. De publicatie kwam tot stand door een samenwerking tussen Samenhuizen vzw en Wonen in Veelvoud. Ze kost 6 euro (plus 1,50 euro verzendingskosten).

Wil je een exemplaar? Schrijf het totaalbedrag over op rekeningnummer BE87 5230 8014 3394 (BIC: TRIBEBB) van Samenhuizen vzw, Toekomststraat 6, 1800 Vilvoorde – met vermelding ‘senior samenhuizen’ en je naam. Stuur ook een mailtje naar info@samenuizen.be met je adresgegevens.

GEDAAN MET RUG-EN NEKPIJN



De FRAMASTYL is **dé oplossing**.
Dankzij onze **VLIEGENDE SHOWROOM**
test u het zelf nu uit!

Wij komen vrijblijvend bij u thuis of
op het werk voor een demonstratie.

**Niets te verliezen dus:
GRATIS DEMONSTRATIE
GRATIS LEVERING**



J & A Mallekotstraat 45 - 2500 Lier
oldfred@telenet.be

Tel. 03 480 98 01 - fax 03 488 13 77 - open van 10u tot 17u30

DE FRAMASTYL BIEDT U:
een **optimale bloedsomloop** en een **totale ontspanning**.



BON

Voor demonstratie aan huis of info.
Naam en adres:

.....
.....
.....

Inspiratie

Onlangs gaf ik een seminarie over scenarioschrijven voor Limburgse videofilms. Het bleek namelijk dat iedereen van de aanwezigen graag achter de camera stond, graag de muziek opzocht die bij een film hoort en zelfs graag de beelden monteerde, een discipline waar ik persoonlijk het hoofd bij zou verliezen. Ik stelde echter vast dat de cursisten allemaal een gloeiende hekel hadden aan het schrijven van een scenario. Nochtans is het scenario het fundament van elke film. Het moet stevig en solide zijn om de film op te bouwen. Hun bezorgdheid ging onder andere uit naar het onderwerp. “Waar halen wij in ‘s hemelsnaam de inspiratie vandaan voor een verhaal?” En dat terwijl de onderwerpen voor het rapen liggen. Ten behoeve

van de cursisten had ik wat in kranten zitten snuffelen en meteen beschikte ik over tientallen ideetjes die als onderwerp zouden kunnen dienen. Zo bijvoorbeeld: ‘Belgisch leger is te dik’. Kun je een grappige breedbeeldfilm rond maken. Of ‘Man licht 91-jarige tante op’. Of gewoon ‘Windmolens’. Stel je voor dat je buurman een windmolen in zijn tuin plaatst. Energiebesparend, dat wel, maar als die draaiende wieken bij zonlicht de hele dag hyperkinetische schaduwen door je woonkamer laten dansen, kan dat de oorzaak zijn van een burendrama.

En toen vond ik in een oude krant een opmerkelijk bericht dat zo de basis zou kunnen zijn van een tragikomedie. Een wettige echtgenote had de minnares van

haar man een proces aangedaan. Niet zo uitzonderlijk, ware het motief niet zo bizar.

De man in kwestie bracht, met medeweten van zijn echtgenote, de nachten door in de armen van zijn minnares, die hij gemakshalve dicht bij zijn werk had gezocht. Tijdens het weekend besteedde hij liefdevolle aandacht aan zijn wettige wederhelft. Geef toe dat dit een duidelijke afspraak was en een compromis dat je zelfs in je dromen niet voor mogelijk houdt. De dames liepen elkaar niet voor de voeten, deelden zusterlijk het zaad, en het zag ernaar uit dat de relaties mooi parallel zouden voortkabbelen tot in der eeuwigheid. Het liet me direct denken aan ‘Taxi taxi’, een spetterende klucht van Ray Cooney, over een man die er twee eega’s op nahield.



Nu weet iedereen dat met één vrouw samenleven vaak een vermoeiende bezigheid is. Je mag er niet aan denken hoe uitputtend het met twee zou kunnen zijn. Dat laatste was de man waarschijnlijk fataal geworden, want zijn hart begaf het. Tja, de dood komt als een lief in de nacht. Omdat het op een weekday gebeurde, vond de minnares het haar heilige plicht te zorgen voor de begrafenis. Ze liet een grafkelder bouwen voor twee personen: één voor de man en één... voor haarzelf – later. De wettige echtgenote ging echter niet akkoord met het initiatief van haar rivale. Dat de minnares het bed met haar man deelde, vond ze geen bezwaar. Dat was maar tijdelijk. In het weekend kon zij de werkzaamheden overnemen. Maar het graf was iets op langere termijn. Zij en niemand anders wou naast haar man liggen tot de Heer hen uit hun graf zou laten opstaan. De warmte wilde ze wel delen, maar de koude eiste ze voor zichzelf op.

Ik wil er niet aan denken dat dit was ingegeven door wraakgevoelens. Zou ze er heimelijk van genieten dat haar echtgenoot voor de rest van de eeuwigheid naast een koude vrouw kwam te liggen...? Het is crisis en elk initiatief om de werkgelegenheid op te krikken is welkom. Misschien opent het nieuwe horizonten voor begrafenisondernemers. Waarom de driehoeksverhoudingen niet doortrekken tot onder de grond? “Wij leveren u grafkelders met annex.” Het wachten is nu op de uitspraak van het gerecht: ten gronde. (Met excuses voor de woordspeling). Intussen begin ik te begrijpen waarom zoveel mensen ervoor kiezen om verstrooid te worden. Zo zie je maar dat je het onderwerp voor een scenario gewoon in de krant kunt zoeken. En hetzelfde geldt voor een cursiefje...



René Swartenbroeckx

Bezoek onze grote toonzaal met een 40-tal verschillende modellen

MOBILE

www.mobilescooter.be

Vraag een GRATIS demonstratie bij u thuis...
Tel 050 31 79 19 – Tel 014 71 86 42

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

0800-90207
Gratis

LC LIFT CONSTRUCT BVBA

DEPANNAGE 24/24U
03 226 25 27

Pluto: de kleinste platformlift, eveneens een model beschikbaar voor rolstoelgebruikers

- Personen - keuken – goederen – platformliften
- Hefplatformen voor rolstoelgebruikers
- Plaatsen & onderhoud & herstellen

Trapliften MEDITEK en HAWLE – Kokerliften ARITCO
Vrijblijvende prijsofferte & info over premies

Lange Lobroekstraat 183 - 2060 Antwerpen
Tel. 03 226 12 72 - Fax 03 226 94 24
info@liftconstruct.be - www.liftconstruct.be

Win 1 van de 16 Family Yoghurtmakers van Domo Elektro



Vul het kruiswoordraadsel in en maak kans op 1 van de 16 Family Yoghurtmakers van Domo Elektro. Ga voor lekker gezond en maak voortaan je eigen yoghurt. Verkiez je natuur, gearomatiseerd of met vers fruit? Het handige bijgeleverde receptenboekje zorgt voor inspiratie. De Family Yoghurtmaker bevat 12 glazen potjes met elk een inhoud van 150 ml. Het toestel is vrij van Bisphenol A en verbruikt weinig energie. Smakelijk!



**DOMO
ELEKTRO**

HORIZONTAAL

- Geurige, zoete stof – Windsels
- Agavesoort – Faam – Lofrede
- Hiaat – Gebergte in Rusland – Amerikaans soldaat
- Welaan – Jongensnaam – Zich ontspannen
- Explosieve stof – Oudiers alfabet – Dierengeluid
- Nederlandse kaas – Fijnmaken van voedsel
- Aantal aaneengeregen voorwerpen – God van de liefde – Klein paard
- Bestuurster – Gemeente in Antwerpen
- Titel van Indiase vorstin – Vest – Muzieknoot
- Egypte (in internetadressen) – Aangenaam prikkelen
- Kegelsnede – Deksel – Gram
- De rokade toepassen (bij het schaken) – Lof – Kwinkslag
- Meester – Metaalmengsel gebruikt bij het solderen – Hoofdstad in Europa
- Aanmatigende houding – Herhalen
- Vlijtig – Ongeldig

VERTICAAL

- Riem rondom de kop van een dier – Weerprofeet
- Sierplant – Meisjesnaam
- Noach – Politiewapen gebruikt tegen demonstranten – Schijngestalte van de maan – Deel van mast
- Honingbij – Primitief gedenkteken uit de oudheid
- Op de trommel slaan – Troonopvolger
- Grijsachtig beige – Niets uitvoeren
- Rubberboom – Zeewier, gebruikt in Japanse keuken
- Pratende vogel – Richtsnoer – Vogeleigenschap
- Houtskool – Houding
- Beeldraadsel – Van leer gemaakt
- Autohandelaar – Edel – Surinaams gerecht
- Uitroep ter aansporing – Kraaiachtige vogel – Honingwijn
- Japans bordspel – Spaanse wijnsoort – Jongensnaam
- Landbouwwerktuig – Tafelgast – Bevel – Vogelproduct
- Telegraferen – Het achteruitgaan

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

Vind het sleutelwoord en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje, **vóór 23 juli 2013**, naar het adres:

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel
Frontispiesstraat 8 bus1.2 1000 Brussel
E-mailen kan ook: kruiswoord@vlaanderen.wgk.be



Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: TANDHYGIENE

Winnen 1 van de 16 Wok Party Sets van Domo Elektro: Christine Claeys, Deinze - Sibylle Haesebrouck, Zedelgem - Paul De Craene, Waarschoot - Arwen Vandebosch, Kobbegem - Chantal Suy, Grobbendonk - Luc Tans, Bilzen - Helga Van Helleputte, Geraardsbergen - Freddy De Bruyne, Tielt - Carlos Broos, Vossem-Tervuren - Karina Desiron, Holsbeek - Godelieve Decoster, Ieper - An Meersman, Hasselt - Frieda Vandebussche, Temse - M.L. Huysmans, Zellik - Verdyck Gagelmans, Rijkevorsel - J.Wolfs-van Beneden, Overijse

VAKANTIETIPS

Wandelstokken



Wandelstokken vind je in allerlei vormen en soorten: metaal, hout met verstelbare hoogte of zelfs plooibaar. Laat je adviseren over de correcte hoogte, de stevigheid en de vorm van het handvat.



Elektrische fietsen

Voor wie nog graag een fietstocht maakt maar niet meer zo krachtig is, kan een fiets met elektrische ondersteuning de oplossing zijn.

-10%
voor CM-
leden

WINORA C0: het instapmodel, heel eenvoudig in bediening
Prijs: € 1.649

Voor de Winora-fietsen vind je bij ons kwaliteitsvolle accessoires.

Hierbij enkele voorbeelden, ontdek nog meer accessoires in onze winkels.

Rotan fietsmand



Dubbele fietstas



Zadeltas voor onder het zadel



Fietsslot
Trellock Plug-In



TENA Lady Protective Underwear

TENA Protective Underwear draagt en oogt als gewoon ondergoed, maar beschermt als TENA. De sterk absorberende kern zorgt voor zekerheid door een snelle opname van de urine. Het materiaal van het broekje voelt zacht aan als katoen.



Nieuw! Verbeterde pasvorm

De verbeterde pasvorm maakt het nu nog comfortabeler in het dragen en het nieuw discreet vlinderpatroon oogt zeer vrouwelijk. Fresh Odour Control neutraliseert het ontstaan van geurtjes.



Reiskousen

Draag reiskousen en voorkom vermoeide benen bij lang stilzitten. Deze kousen zijn ook bijzonder geschikt voor personen met een stand beroep.

Beschikbaar in verschillende maten en trendy kleuren.



Meer informatie of adressen vind je op onze website of via 02 246 49 49.

www.thuiszorgwinkel.be



THUISZORGWINKEL
kwaliteit voor het leven

Nieuw

MILNER®

Vol van smaak, 40% minder vet

Dubbel zo lekker!



Ontdek nu Milner Geit & Koe! Al het goede van geiten- en koemelk in één heerlijke kaas!

Even vol van smaak als een gewone 48+ Goudse kaas, maar 40% minder vet.

Dankzij de geitenmelk is deze kaas bovendien extra romig en pittig.

Milner Geit & Koe, da's gezond genieten!



Ontdek meer op: www.milner.be

De geitenmelk is afkomstig van Nederlandse geitenhouders. De geitenmelk is geen weidemelk. De koemelk in deze kaas is weidemelk.

PROMO
-€1,00



MILNER

Beste Klant,

deze kortingsbon is enkel geldig in België bij aankoop van 1 sneetjeverpakking Milner Geit & Koe 175g tot en met 31/07/13. Eén enkele bon per aankoop. Niet cumuleerbaar aanbod.

Mr. de Winkelier/Groothandelaar:

De terugbetaling van deze kortingsbon door FrieslandCampina p/a HighCo Data, Kruisakouter 1, 1730 Asse, zal alleen plaatsvinden indien deze overhandigd werd bij aankoop van de aangeduide producten zoals verkocht door FrieslandCampina. FrieslandCampina behoudt zich het recht voor deze bon niet uit te betalen indien niet voldoende aankopen kunnen bewezen worden.



GELDIG BIJ AANKOOP VAN MILNER GEIT & KOE VOORVERPAKT

Geldig tot en met 31/07/2013

V.U. Bettina Vanderstraeten, FrieslandCampina Cheese, Grote Baan 34, 3560 Lummen