

België
P.P
BRUSSEL X
BC 6639

Brussel X
Nr P 404022

Nr. 20 DEC 2008 - JAN-FEB 2009

BLAD VOOR SENIOREN VAN SINT-LAMBRECHTS-WOLUWE



DOSSIER THEE, MEER DAN EEN DRANKJE



Kwartaalblad uitgegeven
door de Gemeente
Sint-Lambrechts-Woluwe
Paul Hymanslaan 2
1200 Brussel

GESPREK

Anders leren
leven!



GEZONDHEID



MOBILITEIT

Cambio in Sint-
Lambrechts-Woluwe



Verantwoordelijke Uitgever : F. Rossignol,
Paul Hymanslaan 2 - 1200 Brussel

I N H O U D

EDITO 3

DOSSIER Thee, meer dan een drankje 4 - 7



GESPREK 8 - 9
Anders leren leven!
Mevr. Madeleine Tribel (FRAT)

ONTSPANNING 10

Op zoek naar winterpret
Toppers boeken

HET DICTEE DER SENIOREN 11

RAADGEVINGEN 12 - 13

Voordelen voor senioren inzake gezondheidszorg
Belangrijk bericht



LEVENS Kunst 14
Feesttafel

MOBILITEIT 15

CAMBIO in Sint-Lambrechts-Woluwe



IDEEËN 16 - 17
Infor GazElek
Een gas-elektriciteitcheque

GEZONDHEID 18 - 19

Samenvatting : huidkanker
Conferentie : Wat is goede voeding voor senioren?

MISSCHIEN WAS U ERBIJ? 20

GEGEVENS VAN DE DIENST

**GEZIN, SOCIALE ACTIE,
SENIOREN, TEWERKSTELLING
GSST**

De volgende diensten staan tot uw beschikking:

Gezin : 02.774.35.43

Sociale Actie: 02.774.35.75

- Sociale permanente
- Pensioenen
- Reducties WIGW-ers

Senioren :

- Vrije tijd senioren: 02.761.28.42/43
- Wolu 10000
- Joli-Bois
- Entramis
- Entourâge
- Voisins – voisins
- Antenne Interuniversitaire UCL/ULB 02.761.28.34/32
- Senioren en gsm 02.774.35.75
- Computerinitiatie voor Senioren
- Schrijfatelier 02.774.36.36

Thuishulp voor senioren:

- algemene lijn 02.774.35.43
- Huishoudhulp 02.761.28.77
- Alzheimercafé 02.761.28.78
- Turnlessen
- Maaltijden 02.761.28.36
- Telewaakdienst
- Dienst lectuur 02.761.29.38
- Verpleeghulp thuis
- Dienst transport
- Dienst Boodschappen
- Dienst pedicure
- Dienst Coiffure thuis
- Dienst Terug naar huis

Rusthuizen voor Senioren
02.761.28.78

Tewerkstelling - Werkloosheid:
02.761.28.45
PWA: 02.761.29.79

Isabelle MOLENBERG

Schepen van Gezin, Sociale Actie,
Senioren, Tewerkstelling en
Gelijkheid van Kansen:
02.761.27.32

Secretariaat schepenkabinet
Chantal VANDER ELST
02.761.28.33

Dienstchef GSST

Monique Hinqué: 02.761.28.31

Algemeen telefoonnummer van de
gemeente : 02.761.27.11

WOLU SENIOR

Kwartalblad – nummer 20
dec 2008 - jan - feb 2009

Redactiecomité :

Gisèle DECOUT
Monique DIRCKX
Monique HINQUE
Armand LORENZ
Isabelle MOLENBERG
Françoise ROSSIGNOL
Lydia SPLINGART
Chantal VANDER ELST

Vertaling :

Magda MELKEBEKE,
Wouter DEVRIESE

Opmaak:

Ariane GAUTHIER



Isabelle MOLENBERG
Schepen van Gezin,
Sociale actie, Senioren,
Tewerkstelling en Gelijkheid
van Kansen

In deze maand december vieren wij de 20ste editie van ons blad. Wij hebben gedurende deze 5 jaar gepoogd informatie te verstrekken over de meest diverse materies die u kunnen aanbelangen.

In het dossier van dit blad behandelen we de oorsprong en de talrijke variëteiten van thee.

Ditmaal gingen wij luisteren naar Mevrouw Madeleine Tribel, Voorzitster van FRAT, een groepering voor weduwen en weduwnaars. Via deze vereniging is het mogelijk er bovenop te geraken door "anders te leren leven".

In de verschillende rubrieken snijden wij heel gevarieerde thema's aan: de mogelijkheid om gebruik te maken van het Cambio-systeem, het Omnio-statuuat dat hogere terugbetalingen mogelijk maakt van de medische kosten voor gezinnen met een laag inkomen en tot slot de informatie over de toegang tot gas en elektriciteit.

De eindejaarsfeesten naderen met rasse schreden. Bij goed ontvangen hoort ook een mooi gedekte tafel. Het oog wil ook wat!

Ikzelf en de redactieploeg wensen u veel geluk en gezondheid toe in het komende jaar.

Isabelle MOLENBERG

Thee, meer dan een drankje

THEECULTUUR GAAT VERDER DAN DE PLANT EN DE PRODUCTIE VAN DE DRANK. HET UNIVERSUM VAN DE THEE OMVAT OOK GESCHIEDENIS, FILOSOFIE EN GODSDIENST, KUNST, GEBRUIKEN EN TRADITIES, GEZONDHEID EN KOKEN. MEN MOET VOORAL NIET DENKEN DAT THEESALONS ER ENKEL ZIJN VOOR OUDE DAMETJES DIE GEZELLIG BIJKLETSEN TERWIJL ZE EEN GEBAKJE VERORBEREN...



De oorsprong en de legendes

De wieg van de theecultuur die zich ondertussen over de hele wereld heeft verspreid moeten we zeker in China gaan zoeken. Alhoewel de theecultuur heel veel verschillende vormen kan aannemen, heeft ze toch haar essentie behouden, namelijk genieten van een uitzonderlijk ogenblik.

Over thee bestaan er vele legendes en uiteraard is de oudste daarvan Chinees. In 2737 voor Christus was er een vreemde keizer die even onder een boom verpoosde. Hij had een menselijk lichaam maar op zijn schouders stond een buffelkop en het wezen luisterde naar de naam Shennong, de goddelijke boer. Naar verluud heeft hij het Chinese volk geleerd om het land te bebouwen en plantengeneeskunde te bedrijven. Tijdens zijn onderzoek naar de werking van deze planten zou hij zichzelf vergiftigd hebben. Op dat ogenblik liet hij water koken om het drinkbaar te maken. De wind bracht enkele blaadjes mee en liet die in het kokende water vallen dat plots van kleur veranderde en lekker geurde. Hij proefde van dit brouwsel en ontdekte op deze manier haar reinigende werking. De boom waaronder hij lag bleek een wilde theestruik te zijn.

In India en Japan weet men net zoals in andere Aziatische landen dat in de zesde eeuw de prins Bodhidharma naar China reisde om er de leer van Boedha te verspreiden. Hij had de gelofte afgelegd dat hij niet zou slapen om op deze

manier al zijn tijd aan zijn taak te kunnen wijden. Na enkele jaren kon hij niet langer aan de vermoeidheid weerstaan en viel langs een weg in slaap. Toen hij weer wakker werd, heeft hij dan zijn oogleden afgesneden. Op de plaats waar hij ze op de grond gooide ontkiemden twee theeplanten. Deze planten hadden als kenmerk dat hun bladeren de slaap konden verdrijven en de geest scherp houden.

Deze laatste legende situeert het begin van de theeconsumptie veel later, maar wij weten dat er in 200 v.C. in China al thee gebruikt werd als geneeskrachtige drank. Tijdens de Tangdynastie (618-917) werd het gebruik uit de medicinale sfeer gehaald waarna dit meteen populair werd. De thee werd in blokken samengeperst. Daarna werden deze opgewarmd om ze te verkruimelen en dit werd dan samen met zout, kruiden en ranzige boter aan de kook gebracht. Deze soort soep wordt op dit ogenblik in Tibet nog altijd gedronken. Deze samengeperste blokken thee werden uiteraard verhandeld en de prijs daarvan kon flink oplopen in gebieden die zich ver van de productieregio's bevonden. Ze werden ook als geld gebruikt, meer bepaald voor de aankoop van de paarden die China nodig had voor haar leger.

Lu Yu (733-804) was de eerste Theemeester: hij heeft daar drie boeken over geschreven. In zijn Verhandeling over Thee vinden we gedetailleerde beschrijvingen terug van de verschillende productie- en bereidingsmethodes. Hij legt ook de nadruk op de waterkwaliteit en verkiest zelf bronwater uit de bergen.

De verschillende etappes waarin het water moet verhit worden beschrijft hij als volgt: eerst komen er kleine belletjes (vissenogen), daarna parels en tenslotte ontstaat er stoom. Laten we vooral rekening houden met zijn wijze raad: "Als u thee drinkt, moet u er echt van proeven want anders verspilt u het lekkere parfum". Het is ongetwijfeld door hem dat thee de geliefkoosde drank van dichters en kunstenaars werd.

Later, onder de Songdynastie (960-1279) werden de theeblaadjes met een molensteen verpulverd en dit fijne poeder werd daarna met een klopper uit bamboe in warm water opgelost. In Japan wordt dit systeem nog altijd gebruikt. De verschillende soorten thee worden hoe langer hoe verfijnder en ook porselein wint hoe langer hoe meer aan belang. De eerste thee in bulk wordt op de markt gebracht om aan de alsmaar stijgende vraag te kunnen voldoen. Thee wordt vanaf dan immers in alle sociale groepen gedronken.

De productie van samengeperste thee verdwijnt tijdens de Mingdynastie (1368-1644). Vanaf dan laat men de blaadjes trekken in een theepot. Dit luidt dan ook meteen de opkomst van aardewerk en porseleinen theeserviezen in.

De theeroutes

De theeplant, *camellia sinensis*, is dus zeker uit China afkomstig. Het ideogram waarmee de Chinezen het woord thee weergeven kent twee verschillende uitspraken. In een reusachtig land als China is dat natuurlijk niet zo verbazingwekkend.

kend, maar interessant is vooral dat dit ons ook iets leert over onze eerste kennismaking met deze drank. In het Mandarijns en het Kantonnees luidt de uitspraak van deze drank "ch'a" terwijl dit in het zuidwestelijke Minnandialect "t'e" is. Het is immers in de haven van Amoy (nu heet dit Xiamen) dat de Chinese jonken hun vrachten thee op de Hollandse schepen overlaadden. T'e werd op deze manier overgenomen als thee, tee, tea, ... in de meeste Europese talen. Maar landen zoals Rusland, Turkije en andere landen uit de Levant dreven over land handel met China en zij gebruiken nu een verbastering van Ch'a (Chai, chay, thay, ...).

Portugal is het enige West-Europese land waar ze ook "cha" gebruiken. Dit komt omdat ze een handelsvestiging in het zuiden van China hadden: Macao, dat op slechts een honderdtal kilometer van Kanton gelegen is.

In de 7de eeuw brachten Boeddhistische monniken theezaden mee naar Japan en zo kende ook daar de theecultuur haar opgang. Deze verliep veel trager en het is pas in de 15de eeuw dat deze tot een kunst en filosofie verheven werd door de grootmeester van de Japanse grootmeester Sen No Rikyū.

Vanaf de 10de eeuw was thee een belangrijk Chinees exportproduct. Eerst naar de buurlanden, maar later ook naar Europa.

Vanaf de 13de eeuw wordt het bestaan van thee in Westerse geschriften vermeld. Uiteraard in de verhalen van Marco Polo, maar ook missionarissen hadden het over dit "kruid met haar zachte smaak".

De eerste balen thee kwamen in 1606 in Amsterdam toe en tot 1660 zou de Oost-Indische Compagnie het monopolie op de theehandel behouden. In 1657 wordt er voor het eerst thee geschonken in een Londens koffiehuis. Ondanks de sterke tegenkanting die deze drank in het begin kreeg – er werd gezegd dat ze de schoonheid van de vrouwen aantastte en mannen minder vriendelijk maakte – begon de thee aan een onstuitbare opgang. De koffiehuisen werden al gauw tot theehuizen omgedoopt en thee werd tot nationale drank verheven.

In het begin van de 17de eeuw richtte de Engelse koningin Elisabeth de East India Company op. Dit bedrijf had voorrechten die normaal gezien enkel overheden mochten uitoefenen. Zo hadden ze het recht om zelf geld te slaan, gebieden te veroveren en smokkelaars te straffen. Dankzij deze agressieve politiek slaagde deze maatschappij erin om van 1715 tot 1834 een monopolie op de handel met China te verwerven.

Ook in Frankrijk begon deze drank aan steile opgang, dit ondanks de lauwe manier waarop ze rond 1650 onthaald

werd. Hollandse en Engelse emigranten namen deze nieuwe traditie ook mee naar de nieuwe wereld waar ze bovendien haar naam aan een historische gebeurtenis zou geven: de Boston tea party. De inwoners vonden in 1773 dat het welletjes geweest was met de zware invoerbelastingen op thee en besloten daarop om de ruimen van verschillende handelsschepen die met balen thee geladen waren in het sop te ledigen. De Engelse overheid vond dit maar matig grappig en stuurde een strafexpeditie naar Massachusetts. Achteraf gezien maakten deze gebeurtenissen een eerste aanloop naar de Amerikaanse onafhankelijkheid uit.

Enkele jaren later kwam het weer tot een treffen tussen de Amerikanen en de Engelse overheid toen de kolonisten probeerden om de zware Engelse oorlogsschepen letterlijk te omzeilen met kleine snelle bootjes. Daarmee probeerden ze de prijszetting die afhing van de eerste ladingen op de markt te beïnvloeden.

Theehandel: niet altijd zen...

Ook de Chinezen lieten van zich horen in deze handel. Alhoewel ze enkel de producent van dit groene waardevolle goedje waren, gingen ze niet akkoord met de handelsvoorwaarden van de Engelsen. Ze weigerden nog langer om hun thee om te ruilen voor Engels textiel en beperkten de toegang tot de haven van Kanton door middel van hoge tolgelden. De Engelsen besloten daarop om opium uit hun Indische kolonies in China te verkopen om de Chinezen op die manier letterlijk van hen afhankelijk te maken. De Chinese overheid verbood al gauw de import en verkoop van deze "Engelse vuiligheid" en stelde de doodstraf in voor de smokkelaars die door Engeland geholpen werden. Dit escaleerde snel tot de beruchte opiumoorlogen tussen 1840 en 1860 waarbij het Chinese vasteland onder militaire expedities en brandschattingen door de Engelsen te lijden kreeg. China was gedwongen om concessies te doen door de enorm hoge aantallen verslaafden die in er in die twintig jaren waren bijgekomen. Uiteindelijk kregen de Britten hun zin en besloten ze om de opiumhandel te laten vallen.

Het Britse rijk had ondertussen ook een speciale spionageactiviteit uitgebouwd om de productiegeheimen van deze vijfduizend jaar oude plant te weten te komen. Robert Fortune was een jonge en briljante Schotse botanist en werd met deze opdracht belast. Hij reisde illegaal door de voor buitenlanders verboden Chinese binnenlanden. Verkleed als mandarijn bestudeerde hij de verschillende technieken om theeplanten te kweken en de bladeren te bewerken. In 1851 kwam hij in het gezelschap van

acht Chinese specialisten terug in Brits India aan na zijn drie jaar durende onderzoekstocht. In zijn bagage had hij 20.000 theestekjes bij. Hij blijft dan nog een tijdje op de flanken van de Himalaya om de eerste aanplantingen te superviseren. Het is dankzij hem dat de intensieve theeteelt ontstaat en daarna in India uitgroeit tot de gigantische industrie die ze nu is. Fortuna had zijn missie tot een succesvol einde gebracht. Het is ongetwijfeld de meest rendabele diefstal in de geschiedenis van de mensheid geweest.

Ceylan, nu heet dit eiland Sri Lanka, was eerst bekend omwille van haar koffie, maar door een ziekte gingen de vele koffieplantages ten onder. James Taylor, ook een Engelsman, begon in de jaren 1860 met een beperkte theeplantage. De eerste resultaten waren bemoedigend en dat zette Sir Thomas Lipton ertoe aan om ook zelf thee te kweken. Het succes van zijn handel is vandaag wel duidelijk. Op deze manier zijn de Engelsen snel onafhankelijk geworden van hun traditionele theeleverancier. Vanaf 1887 voerden ze meer in uit hun verschillende kolonies dan uit China zelf.

Thee bestaat in vele kleuren en geuren

De vele smaken en kleuren thee die er bestaan doen ons soms vergeten dat ze allemaal van dezelfde plant afkomstig zijn. In 1712 heeft de Duitse arts Engelbert Kaempfer die voor de Nederlandse Oostindische Compagnie werkte, de theeplant *Thea Japonesis* genoemd. In 1753 noemde de Zweedse botanist Carl Linné dezelfde plant *Thea Sinensis*. Daardoor heeft men lang gedacht dat er twee verschillende theeplanten bestonden: een voor de groene en een voor de zwarte theevariëteiten. In 1843 heeft Robert Fortune aangetoond dat het in feite om een en dezelfde plant ging, namelijk de *Camellia Sinensis*. De verschillen waren enkel afkomstig van de manier van kweken en behandelen van de bladeren.

Alhoewel we altijd over theestruik spreken kan deze toch wel flink groot worden: tot 20 meter hoog! Er wordt een onderscheid gemaakt tussen drie belangrijke variëteiten: *Camellia Sinensis Assamica*, deze laat men vaak verwilderen en wordt vooral in India en Sri Lanka gehouden, de *Camellia Sinensis Sinensis* is de Chinese theestruik: ze wordt klein gehouden, heeft kleine blaadjes en wordt vaak op grote hoogte gekweekt, de *Camellia Sinensis Cambodiensis* is qua grootte tussen beide andere in en wordt in Cambodja gekweekt.

De verschillende kleuren van de thees die we drinken zijn dus afkomstig van de verschillende behandelingen van de bla-

deren:

- **Zwarte thee:** de naam is niet van de kleur van de bladeren of de drank afkomstig, het zwart duidt op de fermentatie van de bladeren. In de 18de eeuw zou er een lading beschimmelde thee in Engeland zijn toegekomen. Deze thee werd desondanks verkocht en geconsumeerd en bleek in de smaak te vallen. Dit wil niet zeggen dat zwarte thee van groene thee gemaakt wordt... Na de oogst worden de bladeren op roosters gedroogd, daarna worden de bladeren opgerold om de olie en sappen eruit te halen (hoe meer dit gebeurt, hoe straffer de thee wordt). Daarna ontstaat er een chemisch complexe fermentatie. Om deze fermentatie te stoppen worden de theebladeren daarna geroosterd. Tijdens de laatste stap worden de bladeren gesorteerd.

- **De groene thee:** Hier worden de bladeren meteen gebrand om te voorkomen dat ze beginnen te gisten. Daarvoor worden zij in warmwaterbaden of stoombaden verhit. Dit maakt de bladeren soepel en klaar om ze te rollen. Daarna worden ze in verschillende etappes van twee à drie minuten gedroogd. Uiteindelijk bevatten de bladeren maar 5 à 6% water meer.

- **Witte thee** is een specialiteit uit de Chinese streek rond Fujian. De bladeren ondergaan maar twee verschillende bewerkingen waardoor dit de meest natuurlijke thee is die we kennen: ze is heel licht en bevat geen tannine. De blaadjes worden gedurende een uur in de buitenlucht gelegd waarna ze gedurende een half uur gedroogd worden. Daardoor is het onmogelijk om vochtigheid en temperatuur te regelen.

- **De blauw-groene Oolongthee** is een halfgefermenteerde thee die in de 18de eeuw zou ontstaan zijn in de streek rond Fujian en in Taiwan. De productie lijkt op die van zwarte thee maar de fermentatie duurt minder lang.

- **Gele thee** wordt van oude bladeren gemaakt waardoor ze heel droog is. De productie bestaat uit drie stappen: branden, rollen en uitzweten.

Er bestaan ook gerookte theevariëteiten waarvan wordt aangenomen dat ze in

de 19de eeuw door een Chinese planter werden uitgevonden. Het leger kwam zijn productie opeisen ondanks het feit dat zijn thee nog niet droog genoeg was. Daarom kwam hij op het idee om de theebladeren op een vuur van sparrenhout te laten drogen waardoor ze een berookte en sterke smaak kregen. De plaatselijke consumenten vonden er maar niets aan en dus belandde de thee uiteindelijk in Europa waar de aftrek veel groter was.

Er bestaan nog veel meer soorten thee, zoals de verschillende mengelingen en de geparfumeerde thees waaraan planten, kruiden of specerijen worden toegevoegd.

Het is duidelijk dat we keuze te over hebben. Bovendien was dat nog maar een beperkt overzicht van de verschillende theesoorten die er bestaan. Bovendien bestaan er nog andere onderverdelingen. Thee wordt in verschillende graden verdeeld. Dit verwijst naar de toestand waarin de theebladeren zich bevinden nadat ze het productieproces doorlopen hebben: volledig, gescheurd of vermalen. Naargelang daarvan heeft de thee een andere smaak als ze getrokken wordt. Ook de manier van plukken wordt in aanmerking genomen. Alhoewel elke thee zijn eigen kenmerken heeft, kunnen we dit vaak niet uit de naam afleiden. Oolongthee bestaat over het algemeen uit volledige bladeren. Binnen deze voornaamste categorieën worden er nog andere onderverdelingen gemaakt. In de categorie "volledige bladeren" vinden we bijvoorbeeld "Flowery Orange Peku", of de knop met de twee eerste blaadjes, "Golden Flowery Orange Peku" (dat meer knopjes bevat), "Orange Peku" wordt dan weer later geoogst waardoor de knop reeds blad geworden is en de smaak minder verfijnd wordt en tenslotte Souchong (dit is de laatste pluk, de onderste bladeren bevatten bijna geen theïne meer en dit wordt vooral voor gerookte thee gebruikt).

Met al deze informatie zal u misschien eindelijk wijs raken uit de etiketten in de supermarkt!

Het plukken is uiteraard een belangrijke etappe: de pluk begint ongeacht het land waarin de theeplantage gelegen is steeds in de lente en duurt ongeveer acht maanden. Deze pluk gebeurt grotendeels met de hand en wordt voornamelijk door vrouwen uitgevoerd.

Ook voor de plukwijzen bestaan er onderverdelingen: - de keizerlijke pluk: enkel de eindknop en het eerste blaadje. Deze plukwijze werd vroeger enkel voor de keizer gebruikt. Jonge meisjes met witte handschoenen plukten de thee met

behelp van gouden scharen.

- De fijne pluk: hierbij worden de knop en de eerste twee blaadjes geplukt. Deze plukwijze wordt voor de grote theesoorten gebruikt, waardoor deze natuurlijk duurder worden omdat er slechts beperkte hoeveelheden kunnen worden geoogst.

- De klassieke pluk: de knop met de eerste drie blaadjes.

De verdere behandelingen van de thee moet altijd in de plantage zelf gebeuren omdat de theeblaadjes heel fragiel zijn.

Tea time

De Engelsen hebben heel snel besloten om van thee hun favoriete drankje te maken. Er bestaat dan ook een hele "savoir-vivre" omheen. Eerst en vooral moet men weten hoe en wanneer men thee behoort te drinken. Thee wordt immers niet om het even waar en wanneer gedronken in het land van Hare Majesteit de Koningin! De regels zijn strikt: eerst en vooral moet men de theepot met kokend water spoelen om de bladeren op te warmen en het parfum los te weken, daarna zacht kokend water toevoegen en 3 tot 5 minuten laten trekken.

's Morgens kan men "early morning tea" drinken: dit is een tas thee met een beetje melk en droge koekjes. Thee met melk: Engelser kan toch niet?

Enmaal gewassen en gekleed is het tijd voor het ontbijt met de typische "breakfast tea". Uiteraard kennen ze aan de overzijde van het kanaal geen koffiepauze zoals hier: daar hebben ze een tea break. De "High Tea" is eigenlijk een volledige maaltijd, maar de gewoonte om 's avonds thee te drinken is er toch een beetje aan het uit gaan. In Engeland worden er veel theemengelingen gedronken. In de voormiddag zijn die vaak heel sterk, terwijl ze in de namiddag veel lichter kunnen zijn. De bekendste gearomatiseerde thee is ongetwijfeld de Earl Grey die bergamot bevat en in de jaren 1830 naar een oud Chinees recept door de Britse minister Edward Grey op de markt werd gebracht.

Het bekende "five o'clock tea-ritueel" is in de 19de eeuw ontstaan. Toen werden er twee uitgebreide maaltijden per dag genuttigd: 's morgens werd er een uitgebreid ontbijt met brood en vlees gegeten en 's avonds werd er nogmaals flink getafeld. De gravin van Bedford had de gewoonte aangenomen om haar vrienden rond 17u uit te nodigen om een bijkomende maaltijd te nuttigen: deze bestond dan uit taartjes, sandwiches, zoe-tigheden en thee uiteraard. Deze gewoonte werd al heel snel in alle lagen van de bevolking populair en er kwamen allerlei accessoires op de markt om dit in goede banen te leiden (theedozen, thee-





eieren). De "tea time" blijft een stevige traditie en wordt heden ten dage nog altijd beoefend. Op dit ogenblik gaat de voorkeur uit naar scones (kleine Schotse broodjes) met aardbeiconfituur en clot-
ted cream (de eerste room die ontstaat bij het karnen van de melk), tea cakes (kleine gegrilde en beboterde broodjes), flapjacks (graanrepen), Engels brood met komkommer,...

Harmonie, respect, zuiverheid en rust

Dit zijn de principes van de theeceremonie (Chanoyu) in Japan. Harmonie (wa): dit is een belangrijke waarde in de Japanse cultuur. Er moet harmonie heersen tussen de gastheer en de gasten, en bovendien maken ook de natuur en de nodige gebruiksvoorwerpen daar deel van uit. Respect (kei): tussen de personen, maar ook tegenover de voorwerpen en de thee zelf. Zuiverheid (sei): zowel lichaaamlijk als spiritueel. Gedurende de hele theeceremonie worden er reinigingsrituelen uitgevoerd. Geestesrust (jaku): dit kan men enkel bereiken als men de drie eerste principes respecteert. Het Japanse theeritueel is van boeddhistische zenmonniken afkomstig. De oorspronkelijke groene thee werd op basis van een poeder vervaardigd. Deze thee werden ook geneeskundige krachten toegeschreven. De monniken maakten daar een ogenblik van bezinning en meditatie van. Vanaf de 16de eeuw begon de gewoonte om thee te drinken zich in alle lagen van de maatschappij te verspreiden. Het is op dat ogenblik dat ook het ichi-go ichi-e concept opgang maakte. Dit concept beschouwt elke ontmoeting als een waardevolle schat die nooit meer opnieuw zal plaatsvinden.

De eerste theekransjes vonden in Chaya's of theehuizen plaats. Deze bevonden zich naast de grote tempels. Vanaf de 15de eeuw werd er paal en perk aan de luxe van sommige theekransjes gesteld door de opkomst van het wabi-idee. Daarbij streefde men eenvoud na een moest men zich toespitsen

op de werkelijke waarde van de dingen. Op dit ogenblik ontstonden er verschillende stromingen met vaak tegenstrijdige, complexe en uitgebreide geboden waardoor de verspreiding van het theeritueel onder de bevolking minder snel plaatsvond.

Volgens de traditie moet de thee in een klein paviljoen of chashitsu gedronken worden. Dit bevindt zich in een tuin en is via een keienpad met het huis verbonden.

De verschillende stappen in het theeritueel zijn uiterst nauwkeurig vastgelegd! Door de tuin lopen is een symbolische overgang die de bezoekers toelaat om zich op het ritueel voor te bereiden. Deze moeten eerst even uitrusten op een bankje en zich daar reinigen vooraleer ze de chashitsu langs de lage en smalle deur kunnen betreden. Als ze door de deur stappen zijn ze verplicht om zich te bukken en dus een nederige houding aan te nemen.

De gastheer groet de tokonoma, dit is een alkoof waar zich een schilderij en een bloemstuk bevindt, en begeeft zich dan op zijn knieën naar het vuur.

Na een lichte maaltijd en korte pauze om zich buiten te reinigen komen de genodigden terug naar binnen en mogen ze zich op hun hielen verplaatsen. De gastheer maakt het vuur aan en brengt het water aan de kook.

Elke gast proeft langzaam van de thee die hij in uit een kommetje drinkt. Hij wordt verondersteld om het kommetje langs alle zijden te bewonderen. Daarbij moet hij erop letten dat hij niet langs de mooiste kant van het kommetje drinkt.

De instrumenten die bij het bereiden van de werden gebruikt worden aan de gasten voorgesteld. Daarna biedt men hun suiker en een lichte thee aan.

De gasten begroeten de gastheer om hem te bedanken, de gastheer gaat weg en groet de genodigden die hem opnieuw groeten.

Een theeceremonie kan tussen één en vijf uur duren. Dit hangt af van verschillende factoren (de plaats waar het theepaviljoen zich bevindt, het aantal genodigden, de stroming waar de ceremoniemeester deel van uitmaakt, etc.) maar het blijft telkens een heel spirituele gebeurtenis.

Voor zelfs maar de eenvoudigste theerituelen is er een uitgebreide collectie gereedschap nodig: de volledige lijst kan tot honderden pagina's lang worden en het is dan ook niet verbazingwekkend dat er talloze boeken over geschreven zijn.

Nu is het minder het geval, maar vroeger moest iedereen een kimono dragen. De mouwen dienden dan trouwens als opbergruimtes voor het vele gereedschap.

Het leren het theeritueel kan verschillende jaren in beslag nemen omdat men alle verschillende theetypes moet ken-

nen en op de hoogte zijn van traditionele kunsten zoals zich juist te kleden, kalligrafie, bloemschikken, ceramiek, wierook.

Van muntthee tot de samowar

Alhoewel men in Marokko reeds lange tijd thee dronk, is het pas tijdens de Krimoorlog in 1854 dat deze gewoonte echt ingang vond. Aangezien de Oostzee plots onbereikbaar was, had de Indische Compagnie plots andere afzetmarkten nodig. De havens van Tanger en Mogador werden al snel draaischijven in de theehandel. Koffie was toen duur en weinig gekend, waardoor het huwelijk tussen thee, munt en suiker een groot succes werd. Ook in Marokko ontstond er een theeritueel: de thee wordt in kleine glaasjes van op een meter hoogte ingeschonken en de kunst bestaat eruit om deze te laten schuimen. Als we op restaurant toekijken, zien we dat het belangrijkste (voor ons) is om niet te veel spatten op de kleren van de genodigden te maken, maar dat wil niet zeggen dat er geen reden is om dat niet te doen. Als men het water aan de kook brengt, verdwijnt het grootste deel van de zuurstof eruit. Door het van zo hoog in te schenken wordt er weer zuurstof in de thee geïnjecteerd waardoor ze gemakkelijker te verteren valt.

De drie traditionele glazen thee hebben ook hier hun betekenis: het eerste glas is bitter zoals het leven, het tweede en al meer gesuikerde glas is zoet zoals de liefde en het laatste siroopachtige glas is zacht zoals de dood.

In 1638 maakt Rusland kennis met deze drank door een Mongoolse prins die het als geschenk aanbood. Het succes laat niet op zich wachten en reeds in 1679 wordt er een akkoord gesloten met China. De thee wordt met karavanen over land gebracht. Vanaf de 19de eeuw raakt de drank ook buiten Moskou bekend en wordt al gauw heel populair. In Georgië worden er theeplantages aangeplant waardoor de prijzen zakken. De samowar wordt het symbool van de Russische woonkamer: in het midden wordt er houtskool verbrand om het water eromheen op te warmen terwijl de theepot zelf aan het pruttelen is. Deze sterke zwarte thee wordt dan aangelengd met het warme water uit de samowar. In Rusland wordt thee gelijkgesteld aan gezelligheid.

Dit was ons korte overzicht van de geschiedenis van deze plant en drank. Eenvoudig en geraffineerd, de theeplant heeft de mensheid een mooi geschenk gedaan.

FR

Anders leren leven!



HOE DAN OOK, OUDER WORDEN DOEN WE ALLEMAAL, MAAR WANNEER EEN PARTNER ONS ONTVALT, IS DE OVERGANG MOEILIK TE VERTEREN. EEN GROTE EENZAAMHEID OVERVALT JE OP SOMMIGE OGENBLIKKEN VAN DE DAG EN IN BEPAALDE OMSTANDIGHEDEN. JE KRUIPT ONVERMIJD LIJK IN JE SCHELP. HET SOMS BRUTALE HEENGAAN VAN EEN ECHTGENOOT VERGT DE NODIGE ROUW. HET IS EEN NIEUWE BEPROEVING DIE JE MOET AANVAARDEN.

Het weduwschap dwingt je geleidelijk aan het leven anders te organiseren door er een nieuwe betekenis aan te geven. De uitdaging is des te moeilijker, omdat het overlijden meestal plaats vindt na het pensioneren en na het vertrek van de kinderen en men zijn heil niet meer kan vinden in het ouderschap of het beroepsleven. Sommigen komen het te boven door de hulp van anderen, door nieuwe aandachtspunten, door nieuwe activiteiten en door het smeden van nieuwe relaties die voortaan een grote rol zullen spelen in het leven. In deze editie leren wij via de voorzitter Mevrouw Tribel, een Franstalige vereniging "La FRAT", kennen. Deze groepeert weduwen en weduwnaars die elkaar tot steun zijn en trachten een nieuwe wending te geven aan hun leven door deel te nemen aan verschillende activiteiten.

Mevrouw Tribel, kan u zich in enkele woorden voorstellen?

Ik heb heel mijn jeugd doorgebracht in Ukkel bij mijn ouders, tweelingzus en mijn twee oudere broers. Ik studeerde voor

kinesitherapie, maar beoefende dit beroep maar 3 jaar uit. Als ik zie wat ik vandaag allemaal nog beleef had ik destijds liever voor maatschappelijke assistente gestudeerd, maar dat mocht niet van vader.

Waarom heeft u dit beroep achterwege gelaten?

Om de eenvoudige reden dat mijn man een KNO-arts was en thuis de raadplegingen hield. Ik verkoos toen om hem bij te staan bij zijn activiteiten, waardoor ik mij volledig kon toeleggen op mijn 3 jongens, waarvan er eentje bij ons als pleegkind vertoefde.

Sinds wanneer woont u in Sint-Lambrechts-Woluwe?

Mijn man woonde met zijn ouders in Sint-Lambrechts-Woluwe en oefende er zijn beroep uit; wij vestigden er ons aanvankelijk. Maar in 1970 verhuisden wij naar de de Broquevillelaan, waar we niet alleen woonden, maar ook werkten. Ik combineerde de telefonische afspraken van de medische patiënten met het ter beschikking staan van mijn kinderen en naasten. Het werden goed gevulde, maar ook verrijkende dagen.

Uw leven veranderde dus helemaal?

Ja, In 1988 overleed mijn man immers aan een infarct. Hij was reeds gepensioneerd, maar nog in goede gezondheid en steeds

actief. Mijn leven werd werkelijk omgegooid en ik had er enorm moeite mee om zijn onverwacht heengaan te aanvaarden. Ik had tijd nodig om er bovenop te geraken en met de hulp van mijn kinderen heb ik besloten het huis te verkopen dat veel te groot geworden was om te onderhouden. Ik besloot een niet te groot appartement te kopen. Ik woon dicht bij mijn kinderen en 6 kleinkinderen, waardoor ik ze regelmatig zie en ontvang.

Hoe bent u bij FRAT terechtgekomen?

Tijdens mijn kinesitherapiestudies maakte ik kennis met Monique Lefèbvre, die toen de voorzitter was van de FRAT. Ik kwam ze regelmatig tegen en toen ze zag hoe ver-twijfeld ik was door de dood van mijn man, vertelde ze me over deze groep van weduwen en weduwnaars. In 2000 ver-voegde ik de groep. Ik deed er dus twee jaar over om de stap te zetten. Ik werd er hartelijk verwelkomd door Monique Lefèbvre met veel begrip en vriendschap.

U bleef nochtans niet inactief?

Ik was inderdaad vrijwilligster in de huis-werkschool van de Andromedawijk. Ik volgde Engelse lessen en gedurende enkele dagen per week, hielp ik een meisje bij haar taken thuis.

Toen Monique Lefèbvre in 2004 zich niet meer kandidaat stelde, heeft de Raad van Bestuur mij voorgesteld me op de lijst te

plaatsen, en tot mijn grote verwondering, werd ik verkozen tot voorzitter. Ik neem overigens de gelegenheid te baat om Monique Lefèbvre te danken voor al het werk gedurende deze 8 jaar, voor haar grote vriendelijkheid en haar luisterbereidheid. Wij hebben ze trouwens benoemd tot erevoorzitter van de FRAT, met een kleine medaille als dankbetuiging.

Een nieuwe uitdaging?

Absoluut, ik gaf het vrijwilligerswerk op, evenals de Engelse lessen, want het leek mij wijselijk mij volledig te wijden aan de FRAT in de plaats van diverse activiteiten te combineren. Ik wil beschikbaar zijn en ik geef er mij nu rekenschap van dat ik een oude droom verwezenlijk, want het sociaal contact is een wezenlijk aspect van onze groep. Wij zijn een dynamische ploeg en er is een goede verstandhouding onder de leden van de Raad van Bestuur. Wij komen ongeveer om de drie maanden samen, maar wij houden telefonisch contact voor de verdeling van de taken en de activiteiten.

Sedert wanneer bestaat de FRAT?

Alles begon in 1965 met Christiane de Walque, jonge weduwe van 35, die haar man verloren had in de schermutselingen van de onafhankelijkheid van Congo en toen terugkwam. Zij zocht soelaas bij de Fraternité des Veuves, waar ze al vlug een groepje jonge weduwen van 30 – 40 jaar begeleidde. In 1974 integreert ze het "Maison de la Famille Wolu F" opgericht tijdens het schepenambt van Cécile Goor. Dit eerste lokaal van de FRAT bevond zich op het Marie-Joséplein. De jaren gingen voorbij en in 1983 trok de FRAT naar het Vrijtijdscentrum tot aan de bouwwerken van Wolubilis. Tot onze grote vreugde vernamen wij in de lente van 2006 dat een splinternieuw lokaal tot onze beschikking stond in dit cultuurdorp. Dank zij enkele aanpassingen werd deze plek een trefplaats voor verschillende permanente vergaderingen en een lokaal voor de repetities van de zanggroep.

Tijdens de academische zitting van 27 april 2007 hadden wij het genoegen de Heer Georges Désir, oud-burgemeester, en Mevrouw Isabelle Molenberg, schepen van de senioren te verwelkomen. Zij betuigden ons deze eer voor het 30-jarig bestaan van de FRAT! Dat kan tellen...!

Wat is het hoofddoel van de FRAT?

Zoals u weet is het weduwschap moeilijk te dragen, een nieuwe situatie die men moet aanvaarden. Men moet het "te boven komen" en "reageren". De partner maakte deel uit van het dagelijkse leven: terug zin geven aan zijn leven via nieuwe activiteiten is vitaal. Het is een dubbele uitdaging: weten hoe omspringen met de dagen en een nieuwe betekenis geven aan

het bestaan. De FRAT heeft dus een sociaal en relationeel doel: uitleggen dat het mogelijk is anders te leven, anderen te ontmoeten, zich in te zetten voor nieuwe activiteiten, vriendschapsbanden te smeden en wederzijdse hulp te bieden. Door deze ontmoetingen ontstaan vriendschappen en een solidariteit bij heel wat gebeurtenissen. Er is allerlei ontspanning: scrabble, wandelingen, bezoeken, uitstapen, fietsen, turnen, bioscoop, etc. In het actieve leven hebben vrouwen nogal eens de neiging om niet aan zichzelf te denken! In de loop der tijd biedt deze nieuwe "onafhankelijkheid" de mogelijkheid activiteiten te ondernemen die ze met hun echtgenoot niet zouden hebben aangedurfd, of die ze dachten niet aan te kunnen. Mannen zijn dikwijls verloren en eenzaam, ze hebben dus vlugger nood aan contacten. Tijdens de activiteiten of uitstapjes ontstaat er een zekere affiniteit tussen de leden en het is dus best mogelijk dat men iemand die hetzelfde meemaakte in vertrouwen neemt omdat die alles beter kan "begrijpen". Dit is minder het geval wanneer men met bevriende koppels omgaat. Het is daarom dat de FRAT zich enkel richt tot personen die een de partner hebben verloren.

U hebt een maandblad dat bol staat van activiteiten!

De Raad van Bestuur tracht tegemoet te komen aan de wensen van het grootst aantal personen met een waaier aan activiteiten, maar het komt voor dat de leden zelf afkomen met voorstellen. Door deze diversiteit komt ieder aan zijn trekken en het is niet noodzakelijk om aan alle activiteiten deel te nemen om actief lid te zijn van de FRAT.

Waar gaat uw aandacht vooral naartoe als Voorzitter?

Een nieuw lid opvangen is heel belangrijk. Om de integratie te bevorderen noemen wij elkaar bij de voornaam en tutoyeren wij elkaar. Ik heb het grote voordeel dat ik ieder lid bij zijn voornaam ken, waardoor ik dit lid aan de oude getrouwen kan voorstellen bij een eerste deelname aan een activiteit. Op deze wijze verloopt het contact gemoedelijk en in alle eenvoud. Luisteren is essentieel want zo kan de andere zijn verhaal doen. De verschillen van elkeen aanvaarden en respecteren, lijkt mij fundamenteel en is een verrijking voor de groep. Voor ons is de FRAT een springplank naar een betere levenskwaliteit en herbronning.

Hoe maakt de FRAT zich kenbaar en vanwaar komen de nieuwe leden?

Vooraf via VLAN en van mond tot mond komen de personen bij ons. Indien wij na enkele weken geen nieuws meer krijgen, nemen we zelf contact op voor een ont-

moeting. Er is een gemiddelde van 3 jaar nodig na het overlijden om te kunnen integreren in onze groep. Wanneer wij enkele nieuwe leden hebben, organiseren wij een vergadering die we "De stap voorwaarts" noemen. Op deze bijeenkomst leggen wij het streefdoel uit van de FRAT en laten wij de nieuwkomers in alle vertrouwen aan het woord.

Vandaag tellen wij 200 ingeschreven leden waaronder 100 actieve leden, die vanuit de 19 gemeenten komen en zelfs daarbuiten. De FRAT is toegankelijk voor alle leeftijden en vernieuwt voortdurend.

Hoe ziet u uw toekomst in de FRAT?

Ik was verrast van mijn score tijdens de laatste verkiezing en dacht echt niet opnieuw te worden verkozen tot voorzitter. Op het einde van de vergadering zong de zanggroep van de FRAT overigens een mooi liedje voor mij met een tekst op de tonen van "Madeleine" van Jacques Brel, wat heel onverwachts en heel vriendelijk was. Het wordt evenwel mijn laatste mandaat als Voorzitter, want ik zou de fakkel willen doorgeven aan nieuw bloed. Ik wil de 4 komende jaren voorbereiden om de wissel te verzekeren en waarom niet aan een man, wat nog nooit het geval was in de FRAT. Ik zal dan 8 jaar voorzitterschap achter de rug hebben dat ik met hart en ziel waargenomen heb, maar ik zal dan 76 jaar oud zijn en het is wenselijk dat men niet al te zeer op mij rekent! Ik zal uiteraard met alle plezier actief blijven in de Raad van Bestuur of als lid.

Ik zou er willen aan toevoegen dat mijn activiteiten niet beperkt blijven tot de FRAT want ik ben een fervente beoefenaar van Yoga. Deze discipline is een herbronning en brengt mij een goed gevoel. De beoefening ervan helpt me in harmonie te leven met de anderen. En tot slot zijn er natuurlijk mijn kinderen en kleinkinderen die mijn grootste schat zijn en bijdragen tot mijn geluk.

Wij danken Mevrouw Tribel voor deze getuigenis en wij bewonderen haar bescheidenheid over deze heel actieve rol in de schoot van de FRAT. Mocht u contact willen zoeken met de groep, kan u altijd terecht bij Mevrouw Josette Daisonmont op het nummer 02.731.37.95. Zij zal u alles uitleggen over de werking van de vereniging en over de verscheidene aangeboden activiteiten.

Op zoek naar winterpret

DE EINDEJAARSFEESTEN NADEREN MET RASSE SCHREDEN...

NAAR AANLEIDING HIERVAN IS ER EEN KERSTMARKT EN ALLERLEI ANIMATIE IN DE OMGEVING VAN DE GROTE MARKT VAN BRUSSEL MET ALS THEMA DE WINTERPRET.

SOMMIGEN HEBBEN DIT AL WILLEN ZIEN, MAAR OMDAT ZE ALLEEN NIET DURVEN GAAN, HEBBEN ZE DIT IDEE LATEN VAREN. ZO STELT MEVROUW ISABELLE MOLENBERG VOOR OM ER IN GROEP NAARTOE TE TREKKEN MET DE METRO: VERTREKPUNT HET GEMEENTEHUIS.



Een feeëriek decor, een verlicht reuzenrad, maneges, straatanimatie en de bekende schaatsbaan, vormen de hoofdschotel van de "winterpret" samen met de fantastische Kerstmarkt. Zo staan er 220 chalets uitgesteld rond de Beurs, het Sint-Katelijneplein en de Vismarkt. De vele stalletjes tonen de typische ambachtelijke producties uit de talrijke regio's van Europa en de hele wereld. Het Waalse Gewest zal er zeker goed vertegenwoordigd zijn vermits het de eregast is.

Tot slot is er ook de Grote markt die wordt omgetoverd tot podium voor de Electrabel Nachten, een magnifiek klank- en lichtspel op het Stadhuis. Het is op dit feestdecor dat wij u uitnodigen om ons te vergezellen en samen de Winterpret te (her)ontdekken **op maandag 15 december** eerstkomend. Wij spreken of om 14 uur aan de ingang van metro Tomberg.

Wie geïnteresseerd is in dit initiatief moet uiteraard goed ter been zijn om

enkele uren te kunnen wandelen (goede schoenen).

Indien u ons wil vervoegen, verzoeken wij u ons dit telefonisch kenbaar te maken op het nummer 02.761.28.43. Voor meer info kan u terecht bij Patricia Janssens op hetzelfde nummer.

Deze activiteit is natuurlijk gratis.



Toppers boeken

Wie vermoordde Pacifico Maria Alice Barroso

Allerzielen 1947. Pacifico de Moura Alves, grootgrondbezitter en broer van de burgemeester van Parada de Deus, begeeft zich in de vooravond naar het huisje van de doodgraver waar Luzia, zijn geliefde, op hem wacht. Het was een drukkend warme dag geweest. Als het langverwachte onweer losbarst hoort niemand de schoten die een einde stellen aan het leven van Pacifico.

Om bloedwraak te voorkomen laat commissaris Tonico Arzao alle andere minnaars van het meisje arresteren. Zo belanden een jonge kelner, een piloot en een Fransman achter de tralies. De commissaris gelooft echter niet in hun schuld. De familie de Moura Alves is echter een zeer voo-

raanstaande en machtige familie die geen inmenging duldt in hun familie-zaken. De commissaris twijfelt er niet aan dat de sleutel tot deze zaak in hun familiekring dient gezocht. Het onderzoek vordert niet echt en daarom besluit Tonico Arzao over te gaan tot de wedersamenstelling van de moord, een primeur in deze afgelegen streek. Iedereen is dan ook op de been voor dit ongewone gebeuren en ... beleeft met verbijstering de onthulling van de dader.

Het Dictee der Senioren

**Een sombere oktobernamid-
dag, wat schaars zonlicht...
Een groepje senioren bijt op
de nagels om de grammati-
cale instinkers in een dictee
voor Senioren te lijf te gaan
op donderdag 16 oktober in
het Roodebeekpaviljoen voor
de tweede editie van het
(Franse) Dictee der
Senioren.**

Voorovergebogen op een dubbel blad papier, maken sommigen gebruik van de papieren servetten en tafellakens om een woord op verschillende wijzen te schrijven, alvorens een definitieve keuze te maken.

De beste score behaalde een dame: Mevrouw Marie DERROITTE met 4 fouten.

Het is weer een "Marie" zoals de winnares van verleden jaar...!



Er volgden talrijke kandidaten met 5 fouten.

Over het algemeen hebben de deelnemers het er goed van afgebracht.

De winnares vertrok met boekcheques.

Wij spreken af voor de derde editie volgend jaar.

Ziehier de gekozen tekst met tussen haakjes de mogelijke varianten.

L'ÉCUREUIL

L'écureuil n'est qu'à demi sauvage ; sa gentillesse, son enjouement, l'innocence de ses moeurs, sont charmants et mériteraient qu'on épargne ce joli petit animal, qui n'est ni carnassier ni nuisible, quoiqu'il saisisse quelquefois des oiseaux.

Il est propre, très éveillé et des plus alertes; ses yeux brun sombre sont pleins de feu ; il a la physionomie fine et sa gracieuse figure est encore rehaussée par une belle queue en panache.



Toute autre espèce de quadrupède vit ordinairement à terre ; sa vie, à lui, est tout autre : il est presque incessamment en l'air et, par sa légèreté, il approche de la gent ailée ; ce sémillant animal, de même que les oiseaux, demeure sur la cime des arbres, et il n'est pas rare qu'il parcoure toute une forêt en sautant de l'un à l'autre.

L'écureuil ne s'engourdit pas, comme le loir, pendant l'hiver ; il est en tout temps (en tous temps) très éveillé. S'il vous aperçoit et qu'il vous voie marcher vers l'arbre où il se tient, il sort aussitôt de sa petite bauge et, avec une prestesse étonnamment souple, il appuie son élan sur les branches qui ploient, et disparaît (disparaît) en un clin d'oeil.

Il se nourrit généralement de fruits ; les noisettes, les glands, les fâines (les faines) qu'il a ramassés en automne, il les cache dans le creux de quelque arbre et en fait une provision à laquelle il recourra pendant la mauvaise saison.

Durant les journées chaudes, les écureuils se tiennent à l'abri dans leur domicile, mais vers le soir, ils en sortent pour manger, et souvent, pendant les nuits d'été, on les a entendus crier en courant et en s'ébattant à l'envi sur les arbres.

naar BUFFON.

Kleine anekdote, juist vóór het eerste aflezen van het dictee, liep een eekhoortje met een prachtige herfstvacht voorbij de vensters van het paviljoen in het Roodebeekpark, vreemd toeval ...!

Voordelen voor senioren inzake gezondheidszorg

(Z.I.V.: ziekte- en invaliditeitsverzekering) ...

Wat betekent RVV, OMNIO? Hoe raakt u wegwijs in de doolhof van de sociale wetgeving? Hoe komt u te weten welk statuut overeenkomt met uw situatie? Hoe kan u een aanvraag indienen?

Een overzicht om u hierbij te helpen.

1. HET RVV-STATUUT (RECHTHEBBENDE VERHOOGDE TEGEMOETKOMING)

■ Waarover gaat het?

De verhoogde tegemoetkoming wordt toegestaan door de ziekenfondsen en geeft recht op hogere terugbetalingen voor gezondheidszorg.

Deze Verhoogde tegemoetkoming maakt het mogelijk dat sommige categorieën van begunstigden een lager remgeld (persoonlijke bijdrage) moeten betalen bij een verblijf in het ziekenhuis, voor een consultatie van een geneesheer, voor medicamenten, ... Dit wordt ook "voorkeurregeling" genoemd.

De begunstigden waren tot voor kort de zogenaamde WIGW-ers, want in het verleden betrof het de Weduwen, Invaliden, Gepensioneerden en Wezen onder sommige inkomensvoorwaarden.

Door de uitbreiding tot andere categorieën werd het woord veranderd in RVV, namelijk "rechthebbenden op verhoogde tegemoetkoming".

De andere categorieën die als RVV in aanmerking komen, voor zover hun inkomen een zekere grens niet overschrijden, zijn:

- De sinds minstens één jaar volledige werkloze van 50 jaar of meer
- De rechthebbende op een leefloon toegekend door het OCMW
- De rechthebbende op een gelijkaardige steun toegekend door het OCMW
- De rechthebbende op de inkomensgarantie voor ouderen (IGO)
- De rechthebbende op een uitkering voor mindervalide personen zoals bepaald in de wet van 27 februari 1987
- De gehandicapte kinderen met een fysieke of mentale onbekwaamheid van minstens 66 %.

■ Welke zijn de inkomensvoorwaarden? :

De inkomens die in aanmerking komen om recht te hebben op deze voordelen mogen volgende bedragen niet overschrijden: *

14.624,70 EUR bruto per jaar voor een alleenstaande
+ 2.707,42 EUR bruto per jaar per persoon ten laste

(* grenzen op 1/9/2008)

■ Wat zijn de andere voordelen? :

Naast de verhoogde terugbetalingen op het vlak van de gezondheidszorg (Z.I.V.) kunnen sommige categorieën RVV eveneens genieten van andere voordelen:

- Sociaal tarief voor het openbaar vervoer (NMBS, MIVB, DE LIJN, TEC)
- Sociaal tarief voor gas en elektriciteit
- Sociaal telefoontarief
- Tussenkost onder sommige omstandigheden van het sociaal verwarmingsfonds van het OCMW.

Aan de RVV-ers van Sint-Lambrechts-Woluwe herinneren wij dat het gemeentebestuur twee restor-novergoedingen toekent:

- Een voor het waterverbruik
- Een voor de kabeltelevisie

2. HET OMNIO-STATUUT

■ Waarover gaat het?

Sedert 1 april 2007 is het OMNIO-statuut een uitbreiding van de verhoogde tegemoetkoming (RVV).

Het OMNIO-statuut is voor alle personen die deel uitmaken van een gezin met een laag inkomen en die niet vallen onder de toekenningvoorwaarden van de RVV.

Onder gezin verstaat men alle personen die op hetzelfde adres wonen, met of zonder verwantschap, op de eerste januari van het jaar van de aanvraag.

Voorbeeld: een gezin met een laag inkomen samengesteld uit een senior en een of meer kinderen of kleinkinderen.

■ Welke zijn de inkomensvoorwaarden?

De inkomens die in aanmerking komen zijn de bruto belastbare inkomens van het kalenderjaar vóór de aanvraag. De roerende en onroerende inkomens komen zoals voor de RVV-ers in aanmerking bij de berekening voor OMNIO.

Deze inkomsten mogen volgende bedragen niet overschrijden: *

- 13.543,71 EUR bruto per jaar
 - + 2.507,30 EUR bruto per persoon ten laste
- (* plafonds onveranderd sinds 1/4/2007)

■ Hoe een aanvraag indienen?

Eender welk gezinslid kan het OMNIO-statuut aanvragen bij zijn/haar ziekenfonds voor het ganse gezin, zelfs als alle gezinsleden geen lid zijn van hetzelfde ziekenfonds

Indien u reeds het RVV-statuut (dat voordeliger is dan het OMNIO-statuut) bezit, maar een ander gezinslid vraagt OMNIO aan, dan verandert er in principe niets voor u. U blijft recht hebben op een verhoogde tegemoetkoming.

Voor de aanvraag moet u een formulier invullen dat beschikbaar is bij uw ziekenfonds.

Het recht begint te lopen vanaf de eerste dag die volgt op de aanvaarding van uw aanvraag.

■ Welke zijn de voordelen van het OMNIO-statuut?

- Vermindering van de meeste medische zorgen maar in mindere mate dan met het RVV-statuut.
- Sociaal tarief voor het openbaar vervoer (MIVB en NMBS)

Kortom, indien u denkt aan de voorwaarden te voldoen om het RVV-statuut (vroeger WIGW-statuut) te verkrijgen, of het OMNIO-statuut, raden wij u aan inlichtingen te nemen bij uw mutualiteit.

Overigens herinneren wij u eraan dat u een brochure over de voordelen en verminderingen voor de senioren van Sint-Lambrechts-Woluwe kan verkrijgen op de sociale dienst (G.S.S.T.) van het gemeentebestuur.
Tel: 02.761.28.34

Belangrijk bericht

Voor de lezers die vorig kwartaal niet hebben geantwoord:

Dhr. Voornaam

Mevr Voornaam

Naam van de echtgeno(o)t(e)

Adres

Wenst het kwartaalblad "Wolu Senior" **NIET MEER** te ontvangen.

Gelieve deze strook ingevuld vóór 31/12/2008 terug te sturen naar:

DIENST GGST – WOLU-SENIOR
GEMEENTEHUIS
2 Paul Hymanslaan
1200 Brussel



Om ons databestand bij te werken verzoeken wij u ons te laten weten of u de volgende edities van Wolu Senior niet meer wenst te ontvangen,

door middel van onderstaand strookje óf via e-mail op volgend adres:
g.decout@woluwe1200.be
óf telefonisch op het nummer
02.761.28.35 óf 02.761.27.97

Feesttafel

MET DE FEESTEN IN HET VOORUITZICHT WORDT HET TIJD OM NA TE DENKEN HOE WE DE GENODIGDEN ONTVANGEN ROND EEN MOOIE TAFEL. DE TAFELKUNST OMVAT EEN RESEM DETAILS DIE BIJDAGEN TOT EEN FEESTELIJKE EN AAN- TREKKELIJKE TAFEL. HET IS DAAROM NOODZAKELIJK OM ZE NAAR UW SMAAK TE VERSIEREN EN DE GASTEN GEMOEDELIJK TE VERWELKOMEN.

Met twee, vier of meer rond de tafel, het welslagen begint bij de eerste oogopslag. Welke borden, welke plaats, welke kleuren, welk gereedschap, welk tafellaken, welke verlichting, wij staan spijtig genoeg voor een moeilijke keuze bij het zoeken naar een gezellige en mooi ogende tafel.

De plaats van de genodigden

Er zijn verschillende manieren om de genodigden te plaatsen. Alles hangt af van wie men uitnodigt.

Over het algemeen zitten gastheer en gastvrouw tegenover elkaar, hetzij aan het hoofd van de tafel, op zijn Engels, hetzij in het midden van de tafel, op zijn Frans. Eerst komen rechts en links de "voornaamste" gasten, de oudsten van de avond, of wie voor het eerst komt. Mannen en vrouwen wisselen elkaar af.

De verlichting

Wat is er aangenamer en gezelliger dan kaarslicht!

Kandelaars, kaarslantaarns of drijfkaarsjes, geven dat ietsje meer aan uw tafel en zorgen voor een intieme en ontspannen sfeer.

Kandelaars moeten hoog staan om de gasten die tegenover elkaar zitten niet te storen. U kiest de kleur van de kaarsen in functie van het tafellaken, de borden, de bloemen en u steekt ze slechts aan wanneer u aan tafel gaat. Schakeer de verlichting van uw eetkamer. Te hevig, dan zijn de vlammetjes te flauw, te zwak, dan is er een onaangename schemering. De aard en de intensiteit van het licht bepalen gedeeltelijk de atmosfeer van de maaltijd.

Het tafellaken

Een wit tafellaken of eentje met motiefjes geeft aan in welke sfeer uw maaltijd zal verlopen.

Een tafellaken doet uw vaat beter uitkomen. Het moet eveneens zacht aanvoelen en van goede kwaliteit zijn. Men gebruikt opnieuw natuurlijke vezels zoals linnen en halfinnen (mengeling van linnen met katoen). De tafelloper verraadt in elk geval het thema van de maaltijd in harmonie met het weefsel van het tafellaken en de servetten.

Het vouwen van het tafelservet op het platte bord kan op verschillende wijzen, formeel of origineel.

De borden

Men plaatst eerst de grote presenteerborden. Vervolgens de platte borden en linksboven de broodbordjes. De presenteerborden geven de tafel elegantie en verfijning, ze passen bij het tafelservies, maar zijn niet noodzakelijk van dezelfde kleur.



Integendeel een mooi contrast doet alles beter uitkomen.

De glazen

De glazen staan diagonaal van links naar rechts en van het grootste tot het kleinste. Men begint dus met het waterglas, dan het glas voor rode wijn en als laatste dat voor witte wijn. Het champagneglas staat links van het waterglas. Het beste wijnglas is dat in de vorm van een gesloten tulp. Het is hoog en rond, met de boorden naar binnen gebogen om het aroma te concentreren en naar de neus te leiden.

Het bestek

De messen werden als eerste uitgedacht voor de vaat, vervolgens de lepels die aanvankelijk schelpen waren. De snijkant van het mes wijst naar het bord.

Het bestek ligt op +/- 3 cm van de tafelboord, dat voor het eerste gerecht aan de buitenkant en dat voor het laatste aan de binnenkant.

Er bestaan twee manieren om ze te leggen:

"Op zijn Frans", de vorktanden en de bolle kant van de lepel liggen op het laken.

"Op zijn Engels", men legt de rug van vork en lepel op de tafel. Voor een informele maaltijd plaatst men het kaas- en dessertbestek boven aan het bord en vóór de glazen. Het mes en de lepel met de heft naar rechts, de snijkant van het mes naar het bord en de heft van de vork naar links.

De versiering

Er bestaan soms eenvoudige ideetjes die gemakkelijk en goedkoop uit te voeren zijn en die uw huis feestelijk maken. Vanaf de maand december zijn de winkelramen mooi versierd, houd dit in de gaten! U vindt er eveneens trucjes en tips in talrijke bladen en op Internet staan er eveneens in overvloedige mate.

Een kleine hint, waarom de fantasie van uw kleinkinderen niet aan het werk zetten op een wandeling in de talrijke parken van de gemeente? U vindt er ongetwijfeld, dennenappels, kastanjes, bladeren en andere natuurelementen die u samen met hen op een goedkope wijze kan verwerken tot mooie versieringen. Een voorbeeldje: bloemen, bladeren bijeengebonden met raffia of lint kunnen mooie servetringen vormen. Dit zijn ogenblikken van innige verstandhouding en het is al feest nog voor het feest begint!

Cambio in Sint-Lambrechts-Woluwe: station Tomberg

WANNEER U IN DE OMGEVING VAN HET GEMEENTEHUIS WANDELT, HEEFT U ZICH MISSCHIEN AFGEVRAAGD WAT HET BORD MET HET TEKEN "CAMBIO" LANGS PARKEERPLAATSEN WIL ZEGGEN?

HET BETREFT EEN HUURSYSTEEM VAN "AUTODELEN".

U KIEST ZELF WANNEER U DE WAGEN GEBRUIKT, WAARDOOR U GAAT BESPAREN.

ER BESTAAN OPLOSSINGEN VOOR WIE HET VOERTUIG SLECHTS AF EN TOE GEBRUIKT.



Een wagen bezitten die voor de deur blijft staan is kostelijk en baart kopzorgen, vooral als u de wagen niet elke dag gebruikt...

De klanten van Cambio hebben een voertuig ter beschikking wanneer ze deze nodig hebben.

Cambio stelt verschillende modellen voor.

Daar komt nog bij dat de Cambioklant niet meer moet zorgen voor het onderhoud of andere verplichtingen inherent aan een individuele wagen (verzekeringen, technische controle,...). De Cambiowagens zijn recent, goed onderhouden en gedekt door een omniumverzekering. Voor wie niet dikwijls rijdt is deze formule van autodelen veel voordeliger dan beschikken over een eigen wagen.

U kiest de wagen die u op dat ogenblik nodig heeft zolang u maar wenst. Naast een maandelijks abonnement betaalt u de duur van de huur en de afgelegde kilometers!

Autodelen "Cambio" ... tarieven op maat

U kan dus alle Cambiowagens overal in België in de verschillende stations gebruiken, maar eveneens in Duitsland. U kiest het type voertuig en het tarief dat u het beste ligt.

Er zijn 3 formules mogelijk: het Start-, Bonus- of Comforttarief.

Hoe werkt dit systeem:

U ontvangt uw Cambiokaart met chip en uw individuele Pincode. Deze kaart geeft u toegang tot alle Cambowagens in de "Cambiosteden".

U reserveert de wagen van uw keuze op de plek waar u wil, in uw gemeente of in een andere waar de Cambiostations gevestigd zijn. U reserveert telefonisch of per internet 24 uur op 24, op het laatste ogenblik of lang op voorhand, zolang u nodig lijkt, voor een dag, een week of zelfs meer.

U haalt de wagen op en brengt deze terug op het einde van de rit. U kan de wagen alle dagen dag en nacht ophalen of terugbrengen.

Elke maand ontvangt de gebruiker een factuur met details over de trajecten en de prijs.

Tegen het einde van 2008, is Cambio aanwezig in de 19 Brusselse gemeenten. Aanvankelijk zijn twee parkeerplaatsen beschikbaar op het Tombergplein.

VOOR MEER INLICHTINGEN:

Cambio Brussel
Wolvengracht 28, 1000 Brussel,
T. 02.227.93.02
bruxelles@Cambio.be
www.Cambio.be

In de maarteditie van ons kwartaalblad gaven wij tips om energie te besparen. Wij komen hierop terug door te verwijzen naar een nieuwe informatiedienst om toegang te krijgen tot gas en elektriciteit.



Welke zijn uw rechten inzake energie?

Sedert de vrijmaking van de markt van gas en elektriciteit in het Brussels Gewest stellen de verbruikers immers talrijke vragen over de keuze van de leverancier van energie.

De Brusselse Hoofdstedelijke Regering heeft de verbruikers beter willen beschermen en zeker de meest fragiele. De leveranciers die erkend zijn door het Brussels Hoofdstedelijk Gewest moeten bepaalde wettelijke verplichtingen naleven tegenover hun klanten.

De leverancier van gas en elektriciteit en het interessantste typecontract kiezen kan wel uw factuur beïnvloeden, maar goed ingelicht zijn op basis van objectieve criteria is een andere zaak! Infor GasElek is een onafhankelijke niet-commerciële dienstverlening, gratis en gepersonaliseerd met de financiële steun van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest. De dienst wil onder meer alle informatie aan de Brusselaar verstrekken over de energielevering (factuur begrijpen...), over de keuze van een leverancier (vergelijking van aanbod, onder-tekening van het contract...) en over de bestaande sociale maatregelen.

De dienst biedt de gezinnen gepersonaliseerde en kosteloze begeleiding voor materies die niet reeds vallen onder de bevoegdheid van bestaande openbare diensten.

Om de beste offerte te kiezen moet u:

A. De huidige stand van zaken maken:

Welk contracttype is thans op u van toepassing? Wat is uw jaarlijks verbruik? Wat is het referentiepunt voor de levering? Welke soort teller en welk tarief (eenvoudig/sociaal)...?

B. Vergelijk de beschikbare offertes en kies met kennis van zaken:

Contacteer de verschillende leveranciers, geef hun de nuttige inlichtingen en vraag een offerte zonder u te binden en vergelijk de verschillende aanbiedingen. Kies de interessantste offerte in functie van uw situatie.

C. Een nieuw contract afsluiten.

Vraag aan de gekozen leverancier een contract op te stellen overeenkomstig de offerte, vul deze volledig in en stuur het ondertekend terug naar de leverancier. De nieuwe leverancier zal dan de oude contacteren die u een eindfactuur toestuur en het nodige doet voor de overdracht.

De dienst Infor GasElek staat tot uw beschikking en helpt u bij de verschillende stappen

Contact:

Telefonisch 02.209.21.90
of na afspraak
51 Haachtsesteenweg
1210 Brussel
Metro : Kruidtuin. Trams : 92,
94. Bus: 31, 65, 66

Van dinsdag tot donderdag
van 10 tot 18 uur.
Vrijdag van 14 tot 19 uur.
Zaterdag van 13 tot 17.30 uur.

E-mail: info@gaselek.info

Vorig jaar hadden wij het over het Sociaal Verwarmingsfonds dat enkel betrekking had op gezinnen die zich met huisbrandolie (lampolie, stook-olie en propaangas).

Ditmaal is er een sociale maatregel voor de personen die zich verwarmen met aardgas of elektriciteit:

Een gas-elektriciteitcheque voor gezinnen met een laag inkomen.

Welk bedrag voor een eenmalige tariefvermindering voor gas?

- 75 EUR indien u uw woning verwarmt met voornamelijk aardgas

Welk bedrag voor een tariefvermindering voor elektriciteit?

- 50 EUR indien u uw woning verwarmt met voornamelijk elektriciteit



Voorwaarden?

- Het jaarlijks belastbaar inkomen van uw gezin mag niet hoger liggen dan 23.282 EUR (op basis van de fiscale aangifte voor het aanslag jaar 2007 – inkomsten 2006).

- Uzelf, noch een gezinslid mag genieten van wat men het sociaal tarief noemt.

- Ook mag u niet genieten van het Sociaal Verwarmingsfonds.

De tariefvermindering wordt retroactief toegestaan vanaf 1 juli 2008. U mag slechts een vermindering per periode ontvangen. De eerste periode loopt van juli 2008 tot juni 2009.

Hoe dient u een aanvraag tot vermindering in?

In principe moet uzelf geen formulier aanvragen. Iedereen ontvangt automatisch een formulier aan met de jaarlijkse afrekening. Personen die een gebouw bewonen met een collectieve verwarmingsinstallatie ontvangen eveneens een formulier samen met hun jaarlijkse regularisatiefactuur.

U moet alleen:

- De strook van het formulier invullen
- Aankruisen of u met aardgas of elektriciteit verwarmt

- Dit document binnen de 60 dagen na ontvangst ondertekend terugsturen naar de FOD Economie, KMO, Middenstand en Energie Algemene directie Energie ENERGIEVERMINDERING North Gate III Koning Albert II laan16 1000 BRUSSEL.

Informatie: Contact Center van de FOD Economie

Elke werkdag van 9.00 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 17.00 uur
 Tel. 0 800 120 33
 info.eco@economie.fgov.be
 fax: 0 800 120 57

Huidkanker

Huidkanker haalt een triest record, namelijk als degene die het sterkst is toegenomen sedert 20 jaar.

Een kanker is eigenlijk een erge en complexe verstoring van de werking van sommige cellen.

In onze cellen zijn er ongeveer 30.000 genen; een accumulatie van schade (dikwijls te wijten aan onze levensstijl) aan de genen maakt van een normale cel een kankercel.

Welke zijn de karakteristieken van een kankercel:

- Een ongecontroleerde verspreiding.
- Een infiltratie in het naburig weefsel.
- Een uitzaaiing op afstand.

Men onderscheidt twee types huidkanker:

De melanomen – waarvan er 15.000 nieuwe gevallen per jaar in België worden opgespoord – en de carcinomen.

Melanomen zijn agressieve kankers, wat betekent dat ze snel uitzaaien in het lichaam. Maar zoals voor alle andere kankersoorten is de melanoom niet besmettelijk.

Huidcarcinomen zijn kankers van de opperhuid en komen het meeste voor; ze zijn weinig agressief.

Bleke huid, moedervlekjes, erfelijkheid... Opgelet, wij zijn niet allen gelijk voor de gevaren van de zon! Het is altijd beter zich te beschermen tegen ultraviolette stralen en verdachte tekens van de huid op te sporen.

Symptomen:

Huidwijzigingen die een (beginnend) melanoom doen vermoeden ontstaan dikwijls op het niveau van reeds bestaande moedervlekjes. Het kan gaan om

- een asymmetrische toename van

grootte en/of dikte;

- kleurwijziging;
- wijziging van de rand van de moedervlek;
- jeuk.

Symptomen die een beetje later kunnen te voorschijn komen zijn

- bloedingen;
- de vorming van een kwetsuur met een korst.

Bovendien kan een melanoom zich vormen op een "gezonde" huid, zonder een pigmentvlek vooraf. Het ontstaan van een nieuwe pigmentvlek bij de volwassene moet eveneens aandacht krijgen, vooral wanneer ze hoger beschreven kenmerken vertoont.

Indien men een of meer wijzigingen vaststelt, maakt men beter een afspraak met de geneesheer.

De kansen op definitieve genezing liggen hoog wanneer een melanoom wordt opgespoord en snel behandeld. Hoe minder dik de melanoom is, des te meer nemen deze kansen toe.

De oorzaken:

De zon laadt onze batterijen op. Toch is dit hemellichaam, dat zoveel beschavingen als een god verafgoeden en dat vandaag nog in de winter menigeen de bergen injaagt en naar de stranden lokt in de zomer, de grote boeman voor de veroudering van de huid, om dan nog maar te zwijgen van de melanomen! Het is waar dat de zon sommige huid-

ziektes kan genezen (allergieën of eczeem), want door het zweten van de huid, wordt deze soepeler. Ook psoriasis verbetert door de effecten van de zon die ontstekingsreacties doet afnemen. En natuurlijk is het de zon die het mogelijk maakt dat de vitamine D het calcium vastzet op de beenderen, waardoor de risico's op osteoporose bij oudere personen afnemen. Maar weet u dat 5 à 10 minuten dagelijks blootstaan aan de zon voldoende zijn? Het is overigens het licht dat verantwoordelijk is voor onze fitheid. Het is immers het licht dat werkt op de melatonine, het hormoon dat ons biologisch ritme en humeur regelt.

Hoe kan men zich beschermen?

- Vermijd de zon tussen 12 en 16 uur, dit is het ogenblik waarop de UV-stralen van de zon het meest intens en dus het gevaarlijkst zijn;

- Zoek zoveel mogelijk de schaduw op: bij alle buitenactiviteiten moet men de reflex hebben de meest schaduwrijke plekken te kiezen;

- Draag kledij, een hoed en een zonnebril, wat de beste bescherming is tegen de zon.

Het is dus belangrijk:

- Zoveel mogelijk lichte kledij te dragen die ontblote delen beperken;

Volgende conferentie van "Carrefour Santé" :

- Draag een hoed met brede rand om ogen, gelaat en hals te beschermen;
- Draag een zonnebril met anti-UV-filter (norm CE categorie 3 of 4) met een montuur die goed omsluit;
- Vermijd de zonnebank of blootstelling aan de zon;
- Beheer goed het zonnekapitaal vanaf de kindertijd

Zonnecrèmes kunnen beschouwd worden als een complementaire voorzorg om de onbedekte zones te beschermen, want hoe doeltreffend ook, deze crèmes kunnen niet alle UV-stralen filteren.

Heeft u vragen? Spreekt het onderwerp u aan?

Uw huisarts kan u reeds aanwijzingen geven bij eventuele huidletsels en u zonodig doorverwijzen naar een dermatoloog voor een diagnose.

Ook heeft de Stichting tegen kanker een telefonische wachtdienst om uw vragen te beantwoorden:
KANKERTELEFOON: 0800 15 800.

Commune de Woluwe-Saint-Lambert

"Le point sur une bonne alimentation chez les Seniors"

Conférence
Participation gratuite

Lundi 12 janvier à 14h30

Salle des conférences
Maison communale de Woluwe-Saint-Lambert
Avenue Paul Hymans, 2
1200 Bruxelles

Madame Bernadette Pirsoul
Diététicienne au CRIOC

A l'initiative d'Isabelle MOENBERG
Echevine de la Famille, de l'Action sociale,
des Seniors, de l'Emploi
et de l'Egalité des Chances

INFOS COMPLÉMENTAIRES : 02.761.28.50

Sous l'égide du Collège des Bourgmestre et Echevins
de Woluwe-Saint-Lambert

Wat is goede voeding voor senioren?

Er wordt gezegd dat wanneer men ouder wordt, men minder mag eten. Dat is niet noodzakelijk, maar omdat het levensritme met de leeftijd afneemt, moet men de voeding aanpassen.

Een gezonde voeding geldt voor iedereen, maar een onevenwichtige voeding is gevaarlijker voor senioren dan voor jongeren. Het is dus wenselijk geen slechte voedingsgewoonten aan te kweken wanneer men met pensioen gaat. Integendeel, men moet erop toezien, want verscheidene factoren kunnen risico's met zich meebrengen van ondervoeding, en verwaarlozing: ontmoediging om maaltijden te bereiden, gebitstoornissen, verlies van smaak, het innemen van medicatie die leidt tot een verlies van eetlust...

De kwaliteit van voeding stelt de senioren in staat langer fit te blijven door sommige leeftijdgebonden ziektes te vertragen (obesitas, diabetes, osteoporose, ...).

Wil u er meer over weten, kom dan naar de conferentie, in het Frans gegeven door Mevrouw Bernadette Pirsoul, diëtiste van het CRIOC, op maandag 12 januari 2009 om 14.30 in de conferentiezaal van het gemeentehuis.

Misschien was u erbij?

Spectakel
met Henri
Tournel



Voisins Voisines



DE GEZONDHEIDSDORP "OSTEROPOROSE"

De opsporing



De conferentie



HET DICTEE DER SENIOREN

De verbeteraarsers aan het werk



De deelnemers ontvangen de verbeterde tekst

