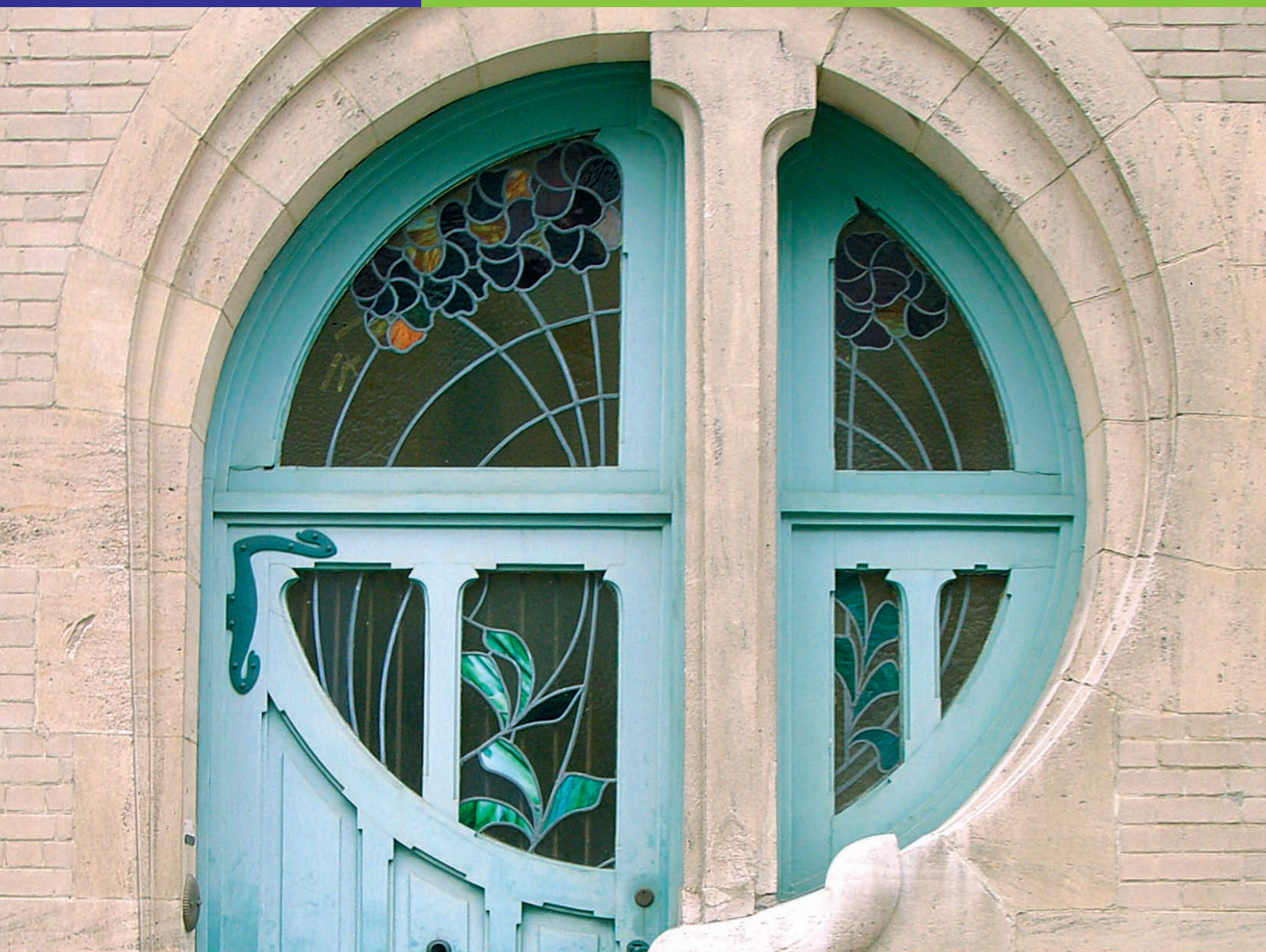


België  
P.P  
BRUSSEL X  
BC 6639

Brussel X  
Nr P 404022

NR. 18 SEPT-OKT-NOV 2008

BLAD VOOR SENIOREN VAN SINT-LAMBRECHTS-WOLUWE



Sint-Lambrechts  
**WOLUWE**

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

## ONDERHOUD

René Pairon: senioren  
voelen zich goed



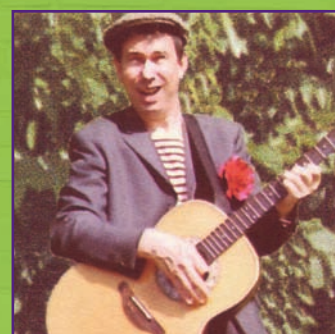
## OSTEOPOROSE

Reageer !



## LIEDJES

Henri Tournel



# Inhoud

<b>EDITO</b>	<b>3</b>
<b>DOSSIER</b> Deuren en poorten	<b>4 - 7</b>
<b>GESPREK</b> René Pairon, senioren voelen zich goed	<b>8 - 9</b>
<b>GEZONDHEID</b> Huidkanker, hoe voorkomen? Samenvatting van de Conferentie: Hospitalisatie en permanente thuisverzorging	<b>10-11</b>
<b>TOPPERS</b> Boeken – Websites – Keukenrubriek	<b>12</b>
<b>IDEEËN</b> Mijn levensverhaal	<b>13</b>
<b>FILM</b> Brussels Movie Days	<b>14</b>
<b>LIEDJES</b> Henri Tournel	<b>15</b>
<b>WEDSTRIJD</b> Het dictee voor Senioren	<b>16</b>
<b>ECHO'S</b> ICE en Noodhulp Vorming "GSM"	<b>17</b>
<b>GEZONDHEID</b> Actie Osteoporose	<b>18 - 19</b>
<b>MISSCHIEN WAS U ERBIJ?</b>	<b>20</b>

## 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 permanentie
- Pensioenen
- Reducties WIGW-ers

**Senioren:**

Vrije tijd senioren: 02/761.28.42/43

- Wolu 10000
- Joli-Bois
- Entramis
- Entourâge
- Voisins – voisines
- 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 HINQUE: 02/761.28.31

Algemeen telefoonnummer van de  
gemeente: 02.761.27.11

## WOLU SENIOR

Kwartaalblad – nummer 19  
september-oktober-november 2008

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 - Steef CROMBÉ

*In de maand september begint alles opnieuw en komen er nieuwe activiteiten op de proppen.*

*De gewone activiteiten vindt u terug (Voisins Voisines, Entr'Amis, Carrefour Santé, etc.). Aarzel niet om de cel senioren en ontspanning te contacteren om de nieuwe programma's te vragen.*

*Als u deze editie doorbladert, ontdekt u nieuwe ontspanningsmogelijkheden en een bijlage om gezond te leven.*

*Na het dossier over "deuren en poorten" ontmoeten we een groot sportman uit onze gemeente.*

*In samenwerking met het Universitair Ziekenhuis Saint-Luc komt er een 'Osteoporosedorp' aan de voet van het gemeentehuis om de bevolking bewust te maken van deze ziekte. U kan zich daar ook voor deze ziekte laten testen.*

*De spellingsfanaten krijgen op verzoek van talrijke lezers opnieuw een Dictee voor Senioren voorgeschoteld. Weliswaar in het Frans, maar dat maakt het nog eervoller om uw kans te wagen, niet?*

*Tussen de talrijke ontspanningsmogelijkheden kan u kiezen voor een filmvoorstelling, met daarna een koffie met versnapering, ter gelegenheid van de Brussels Movie Days in WOLUBILIS. Ook hebben wij met veel genoegen een optreden geprogrammeerd van Henri Tournel die een repertoire brengt van liederen uit de jaren dertig.*

*Is u van plan uw levensverhaal neer te pennen, dan kan u deelnemen aan het atelier, "Ik schrijf mijn levensverhaal" in samenwerking met de vzw "Ages & Transmissions".*

*Wij hebben ook een nieuwe les om Senioren alle functies van hun GSM te leren gebruiken: "Senioren: zet uw GSM aan!"*

*Tenslotte willen wij u ook vragen om ons te helpen om ons gegevensbestand voor het jaar 2009 bij te werken door de onderstaande afscheurstrook terug te bezorgen. Wij danken u al op voorhand voor uw vriendelijke medewerking.*

*Ik hoop zo tegemoet te komen aan uw verwachtingen en wens u veel leesgenot.*



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

Isabelle MOLENBERG



**WIJ ZIJN ONZE DATABESTANDEN AAN HET BIJWERKEN EN DAAROM HADDEN WIJ GRAAG GEWETEN OF U IN DE TOEKOMST NOG ALTIJD WOLU-SENIOR WENST TE ONTVANGEN.**

**Dhr. :** ..... **Voornaam :** .....

**Mevr. :** ..... **Voornaam :** .....

**Naam van uw echtgeno(o)t(e) :** .....

**Adres :** .....

**Wenst het driemaandelijks tijdschrift "Wolu-Seniors" te ontvangen :** ja  neen

Gelieve om deze strook op te sturen naar:  
 Dienst GSST – WOLU SENIOR  
 GEMEENTEHUIS  
 Paul Hymanslaan 2 – 1200 Brussel  
 of via e-mail aan: [g.decout@woluwe1200.be](mailto:g.decout@woluwe1200.be)

# Wat zit er achter die deuren verborgen?



*Colegate, Norwich, Groot-Brittanië*

## De sterke symboliek van de deur

Deuren zijn dubbelzinnig: ze gaan open en dicht, vormen een toegang of een barrière, verwelkomen of sluiten buiten, beschermen en wijzen af. Wat of wie er zich achter de deur bevindt wordt erdoor van de buitenwereld afgesloten zonder dat de deur deel uitmaakt van een van beide werelden. Eenmaal gesloten kan ze bescherming bieden, maar evengoed opsluiten, en omgekeerd, in het geval ze opengaat.

De deur is dus een voorwerp met een grote symbolische waarde die kan veranderen naargelang de cultuur en het domein, zoals architectuur, psycho-analyse of mythologie. Al deze verschillende functies worden in tal van uitdrukkingen en spreekwoorden weerspiegeld: de deur open laten, de deur dichtslaan, voor zijn eigen deur veggen, langs de grote deur binnenkomen, aan de deur zetten,...

De deur heeft iets mysterieus: het is een doorgang, een overgang, tussen het bekende en onbekende, tussen licht en donker. Ze vormt een overgang tussen de

profane en de gewijde wereld, ze nodigt uit om binnen te treden in het metafysische. Ze nodigt uit om na te denken over het verstrijken van de tijd aangezien ons verblijf hier niet meer dan een passage is. De toegangsdeuren van de kerken zijn de opening die toegang geeft tot het "Heilige der Heiligen". De symboliek van de tempel wordt door de deur in gecondenseerde vorm hernomen. Heel vaak heeft enkel de hogepriester het recht om deze somptueuze poorten te betreden.

In China komt de symboliek van de deuren overeen met principe van Yin (de gesloten deur) en Yang (de open deur). In tegenstelling tot de Romeinse Janusdeur (de maand januari begint met de winterzonnenevend) verwijzen de Chinese deuren naar de equinoxen: de jonge yang verlaat de oude yin in de lente en de jonge yin verlaat de oude yang in de herfst.

Binnen de Christelijke symboliek zegt Christus: "Ik ben de Deur; indien iemand door Mij ingaat, die zal behouden worden." Daarom vinden we hem vaak boven de centrale toegangsdeur van vele kathedralen terug.

**DEUREN: IN HET DAGELIJKSE LEVEN DUWEN WE ZE OPEN, SLUITEN ZE, SLAAN ZE DICT, DOEN ZE OP SLOT,... MEN KAN VOOR EEN GESLOTEN DEUR STAAN OF GEWOON BINNENWANDELLEN WANT BIJ DIE ENE VRIEND STAAT DE DEUR ALTIJD OPEN. DEUREN ZIJN MEER DAN EEN PLANK OM DE BUITENWERELD BUITEN TE SLUITEN, ZE HEBBEN OOK SYMBOLISCHE BETEKENISSEN.**

**MYTHEN, LEGENDEN, RITUELEN REFEREREN VAAK AAN DEUREN EN DAT IS MISSCHIEN EEN MOOIE AANLEIDING OM DE DEUR VAN UW EIGEN HUIS MET ANDERE OGEN TE BEKIJKEN...**

## Open deuren: verandering en overgang

Het Latijnse woord "limen" betekent zowel toegangsdrempel en begin of aanvang: de drempel van een huis was ook de plaats waar er een geboorteritueel werd uitgevoerd en bovendien bestond er ook een god, Limentinus, die op de toegangsdrempel toezag. In het oude Rome kende men niet alleen een god voor de scharnieren, Cardea, maar er was er ook een voor de deurklinken, Forculus.

Vesta was de godin van het haardvuur en dit wordt gesymboliseerd door de ronde vorm van de tempels die aan haar gewijd waren.

Het vestibulum – vestae-bulum – was de toegangsdeur tot de woning waar men even wachtte vooraleer de woning te betreden, maar het was ook de plaats waar men het vuur bewaarde.

In veel culturen veronderstelde men dat de drempel of toegang door een geest bewoond werd en dat men die maar beter niet kwaad kon maken. Deze wachter beschermde het huis en de bewoners tegen ongewenste bezoekers zoals heksen of demonen. In Japan wordt er zout op de drempel gestrooid om de geesten van de overledenen af te weren. In Europa graveerde men vaak een pentagon of vijfhoekige ster op de drempel of de deurstijl.

In Finland "voedde" men de huisgeest door vlees, boter en melk op de drempel te plaatsen.

Nog niet zo lang geleden werd de bruid

door haar bruidegom over de drempel heen het huis binnengedragen als ze voor de eerste maal haar nieuwe woonst betrad om de "wachter" te laten weten dat zij vanaf dan deel van de familie uitmaakte.

Op dit ogenblik is het ook nog altijd de plaats waar men – ook symbolisch – zijn voeten veegt en zijn schoenen uitdoet. En is de slang die de deur bewaakt en elk jaar vervelt ook niet een overgangssymbool?



Marokko

## Janus, de god van de deuren

Janus is een van de oudste Romeinse goden en is daar altijd heel populair geweest. Hij wordt dan ook op veel muntstukken afgebeeld. Hij was bovenal de god van de "jani", de openbare boogvormige poortgebouwen die de belangrijkste openbare wegen overspanden. Deze bevonden zich over het algemeen op plaatsen met veel verkeer, dicht bij markten, kruispunten of de toegangspoorten van de stad. Maar Janus was ook de god die over de deuren van de huizen waakte. Daarbij hield hij niet zozeer de deur zelf, maar eerder de het binnen- en buitengaan door de deur in de gaten. Op deze manier was hij ook verantwoordelijk voor de wegen die daar naartoe leidden. Daarom werd hij ook altijd met twee hoofden afgebeeld: hij moest immers zowel de binnenkant als de buitenkant van het huis bewaken. Deze in tegenovergestelde richting kijkende hoofden refereren ook aan het verleden en de toekomst.

Zijn belangrijkste attributen waren de sleutel en de stok waarmee de janitoren, de Romeinse poortwachters, ongewenste bezoekers het huis uithielden.

Het heiligdom op het forum dat aan hem was gewijd, speelde een sleutelrol

binnen de Romeinse staat: gedurende een oorlog moesten de deuren altijd openstaan tot de vrede weer helemaal hersteld was. Volgens een oude legende heeft hij een warmwaterbron laten ontspringen voor de Sabijnen die de toegangspoort tot Rome wilden forceren en heeft hij op deze manier de stad gered. Het is daarom dat de deuren van zijn tempel altijd moeten openstaan. Op die manier kan hij zijn volk zo snel mogelijk te hulp schieten in geval van gevaar. Deze militaire rol die hij in het leven van de stad speelde, maakte hem ook een soort van oorlogsgod.

De deurwachters van gewone woningen hadden ook de gewoonte om de deur open te laten als er een gezinslid naar buiten was gegaan om te voorkomen dat ze zoals andere vreemdelingen op deur zouden moeten kloppen om binnen te kunnen gaan. Bij uitbreiding waakte Janus over alle deuren en wegen. Hij werd aanbeden als de god van de havens en ook van de wegen, langs dewelke de gebeden van de mensen naar de goden opstijgen.

Hij was ook de god van alle begin en aanvang. Aan het begin van elke dag werd hij vereerd als ochtendgod en de eerste dag van elke maand was ook aan hem gewijd. Als god van de deuren en van de aanvang werd hij ook als deurwachter van de hemel beschouwd: hij opende en sloot de deur voor de zon als ze ten hemel rees en weer ging slapen.

De eerste dag van het zonnejaar droeg ook zijn naam: januarius. Hij zag dus toe op het nieuwe jaar en werd als de vader van de tijd beschouwd.

Hij was de eerste in de gebeden en religieuze ceremonieën en nam ook de eerste plaats in tussen de goden. Doordat hij de god van het begin was, werd hij ook beschouwd als een soort van schepende god.

## Aan de deur!

Aan de deur staan luisteren, is dat ook niet een beetje binnendringen? In het Hebreeuws betekent deur ook mond. Het staat gelijk met het binnenste.

Nemen en inslikken komen overeen met binnengaan. In het Grieks betekent het woord stoma zowel mond als deur.

In India is de maan zowel de deur naar

de hemel en de inslikster van de zon. Inslikken is ook verscheuren en soms wordt de deur ook afgebeeld als een met tanden gewapende mond. De deur kan ook opsluiten.

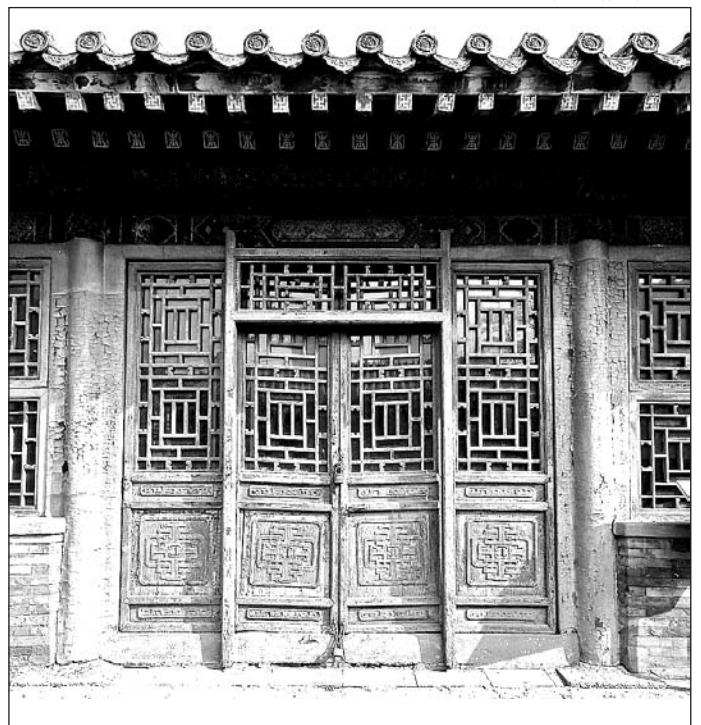
In Babylonië werden de deuren van de tempels bewaakt door leeuwen, draken of griffoenen. Virgilius stelt ons in zijn Aeneïde Cerberus voor, de uitgehongerde en razende hond met drie koppen.

Deuren vormen natuurlijk ook een uitgang. Toen er voor de tempeldeuren recht gesproken werd waren dat buitendeuren. De trompe-l'œil deuren in Pompeii verbeelden ook dromen en wegluchten, ontsnappen aan het dagelijkse bestaan. Buiten de deuren vinden we Janus terug terwijl die toezicht houdt op aankomende en vertrekkende reizigers.

De ultieme uitgang is uiteraard de dood en de toegang tot het hiernamaals komt in alle culturen en godsdiensten uitgebreid aan bod. In het oude Egypte was het Boek van de deuren een verzameling doodsteksten die men in de koninklijke tombes heeft teruggevonden. Daarin worden de verschillende nachtelijke etappes van de zonneboot beschreven. De twaalf deuren gaven de uren van de nacht weer.

Vele artiesten vonden hun inspiratie in deze thematiek zoals bijvoorbeeld de vergulde bronzen Poort van het Paradijs in het baptisterium van Florence en de "Porte de l'Enfer" van Auguste Rodin die zich daarvoor op de Goddelijke Comedie van Dante baseerde.

Liaoning Shengyang, China



## De deur sluiten

Sluiten heeft vaak een sterkere symboliek dan openen en het is ook nooit fijn om zich voor een gesloten deur te bevinden. Sleutels hebben dan ook een dubbele betekenis: ze kunnen sluiten en openen, initiëren en discrimineren. De sleutel doet ook denken aan de chef, diegene die de sleutel bezit, die kan beslissen en verantwoordelijk is. Sleutels kunnen helpen om dingen te ontdekken of te leren kennen, om mysteries te ontsluiten of om de deur naar het paradijs te openen. In Mali bestaan er speciale deuren, Dogon geheten, met symbolische sloten die hun kracht uit de ontradende werking om de plaats te betreden halen. Heilige plaatsen worden enkel afgesloten met een stuk hout dat de doorgang verspert. De sloten op de huizen hebben langs de binnenzijde een slot dat... langs buiten toegankelijk is. Zolders hebben dan weer houten sloten. Het slot zelf heeft een hoofd, een buik, een rug, een voet en de sleutel zelf heet "kind van het slot."

In Babylonië hadden sloten een symbolische rol: ze konden de vorm aannemen van een woeste hond of monsters die hun tong rond het slot krullen.

Elders bestaan er grimmige figuurtjes die verondersteld worden om demonen die het huis zouden willen binnendringen te verjagen of hangt men horens aan de deur om zich te beschermen.

Soms vindt men ook een ei terug in de hoek van de deur om er zeker van te zijn dat deze goed gesloten is: het ei als metafoor voor een huis dat volkomen is afgesloten. Rozetten, sterren, zonnen en andere hemellichamen, die de totaliteit symboliseren, moeten het huis ook onneembaar maken.

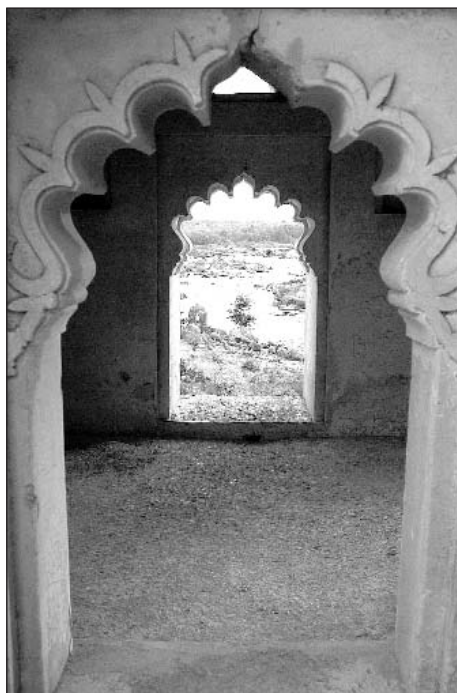
Dit brengt ons naar de deurwachters zelf. Tempeldeuren zijn over het algemeen uitgerust met woeste wachters die onzuivere krachten moeten buitenhouden en de toegang, voor diegenen die dat mogen, verzekeren.

Vaak zijn het leeuwen of draken die de wacht optrekken, maar in Babylonië waren het stieren met menselijke trekken die paleizen en tempels bewaakten. In Byzantium verkoos men dan weer aartsengels. Slangen kunnen ook goede bewakers zijn: in Egypte bewaken ze de sloten van de verschillende delen van de andere wereld, in Pompeii vinden we ze terug op sommige mozaïeken, net zoals in Afrika.

Sommige poortwachters slapen met de ogen open: leeuwen en slangen beschermen de deuren door licht uit te stralen dat de toegang moet afsluiten.

Dit is zeker niet het geval met de douaniers die de grenzen moeten bewaken of

voor de portiers in hotels of in ministeries die ongewenst volk moeten weghouden.



Orchha, India

## De architectuur van deuren

De eerste mens die een hutje heeft gebouwd, heeft een stukje ruimte van de buitenwereld afgesloten en heeft in een van de wanden een opening gelaten om binnen en buiten te kunnen.

Sinds dat ogenblik hebben deuren nog altijd dezelfde functie, maar hebben ze ook nog andere toepassingen gekregen. Ze kan een hoofdingang of een achterpoortje zijn, ze kan samengaan met een raam, een nooduitgang of dienstingang zijn, een draaideur, een geheime ingang,...

In de architectuur zijn deuren belangrijk omdat ze de aard en functie van een gebouw reflecteren. Paleizen en kastelen hebben gigantische ingangen die de macht en weelde van de eigenaars tentoonspreiden. Kerkdeuren zijn dan weer versiert met heiligenbeelden die we ook in kerkelijke geschriften terugvinden. Er bestaan sympathieke, ingetogen en uitnodigende deuren, net zoals er pretentieuze bestaan of ook heel kille die als bedoeling hebben om helemaal niet uitnodigend te zijn. Sommige deuren gaan helemaal automatisch open en dicht, nog andere hebben raampjes opdat we zouden kunnen binnenkijken zonder te moeten binnengaan.

En wat te denken van een gevangenisdeur die haar functie ten beste vervuld? Deurontwerpen hebben altijd de aandacht getrokken en sommige volkeren hebben speciale vormen. In China vin-

den we open klaverbladen terug en de Arabieren houden van korfbogen met gekartelde randen.

In onze contreien zijn de meeste gebruikte vormen: de rechthoek, de boog en de spitsboog. De rechthoekige vorm is het eenvoudigst om te bouwen en is dan ook de oudste: twee stijlen met daarboven een dwarsbalk.

De Romeinse architect Vitruvius wist in zijn bekende werk "De Architectura" reeds in de 1<sup>ste</sup> eeuw voor Christus drie verschillende stijlen rechthoekige deuren te beschrijven: Ionisch, Dorisch en Corinthisch, maar hij heeft nooit over bogen gesproken. Moderne architecten hebben geprobeerd om de proporties te definiëren: in de Toscaanse bouwstijl moet een deur twee maal zo hoog als breed zijn; voor Dorische deuren is dat twee maal en een zesde; voor Ionische deuren twee maal en een kwart en voor Corinthische deuren twee maal en een half.

In de middeleeuwen worden de rechthoekige deuren minder gebruikt omdat het vaak moeilijk was om voldoende lange stenen te vinden. Daarom werden er vanaf dan vaak bogen en spitsbogen gebruikt. De deuren van grote kerken bestaan vaak uit twee delen met in het midden een stenen pilaar dat het timpaan helpt dragen. Op dit timpaan werd er ook vaak een bas-reliëf aangebracht. In de Renaissance maken de rondbogen en korfbogen weer hun opwachting, maar die worden veel uitbundiger versiert dan in de Oudheid.

In de 18<sup>de</sup> eeuw gebruikt men voor paleispoorten kolommen, met gebeeldhouwde stroken, frontons en vele delen worden versiert met bas-reliëfs. Dit soort van ingangen lijkt dan ook meer op portieken dan op deuren...

## Deuren tellen

In het antieke Griekenland werden de deuren langs de buitenkant afgesloten en als men dan naar buiten wou moest men kloppen om aan de voorbijgangers te vragen om de deur open te doen.

In Rome gingen de deuren op dezelfde manier als bij ons open. Ze werden versiert met inscripties, jachttrofeën, bloemenkransen tijdens feestdagen (denk maar aan onze kerstkransen) en kransen van cipressen gedurende rouwperiodes. Op dit ogenblik bestaan er in sommige streken nog steeds oude huizen met inscripties en schilderijen op de deuren. In de Elzas gebruikt men motieven met een symbolische betekenis: het andreaskruis (X) en de K geven de overdaad weer, een ruit is het teken van de vruchtbaarheid, een ster heeft een religieuze connotatie (als ze vijf of zes pun-



Meerstraat, Brussel

ten heeft geeft ze Christus weer). In de Auvergne vinden we de ruiten op veel panelen en dwarsbalken weer. Dit weerspiegelt wat onze voorouders bezighield: de vruchtbaarheid van het gezin en van de veestapel. Dit drukt ook de hoop op een magische bescherming uit en kan geïnterpreteerd worden als een overgang, de ingangs- en uitgangspoort van de wereld.

Het ijzerwerk aan de deuren, zoals de klinken, werden ook gebruikt om deze symboliek te uiten.

In het antieke Rome bestond er een belasting op deuren en ramen (ostiarium). In Frankrijk bestond dit tot 1926 nadat het tijdens de revolutie was ingevoerd. De belasting werd geheven op basis van het aantal en de grootte en viel enkel ten laste van de eigenaren en was



Finland

ook hun inkomen gelinkt.

Aangezien landbouwgebouwen, kelderramen, kijkgaten en dakvensters hier niet onder vielen, hield men deze wet verantwoordelijk voor het bouwen van ongezonde woningen omdat deze dan slecht verlucht en verlicht waren.

Deze "afgrijselijke belasting, omdat hij lucht en licht belast" bestond ook in België, maar hier wisselde hij van stad tot

stad. Op het platteland was hij hoger dan in de steden en in de voorsteden van Brussel betaalde men minder dan in het centrum. Ook in Groot-Brittannië en Spanje bestonden gelijkaardige belastingen die ondertussen afgeschaft zijn.

## Deuren in de steden

In de steden maakten de poorten deel uit van de stadsomwalling en tot niet zo lang geleden vormden zij de enige mogelijkheid om de stad binnen te geraken. Deze poorten markeerden ook de grens tussen de stad en haar achterland. Het was ook de plaats waar mensen samenkwamen en handel dreven en waar kermis en markten plaatsvonden. In het algemeen hadden deze poorten monumentale afmetingen met daarboven nog een gebouw of een toren. Vanaf de 18<sup>de</sup> is men begonnen met het optrekken van poorten die niet langer nog een militaire functie bezaten. Ze dienden toen vooral om de douane te herbergen die op alle goederen die de stad binnenkwamen een tol hief. Chinese steden hadden vier hoofdpoorten: zij moesten slechte invloeden afweren en goede aantrekken.

Vaak verwacht men poorten met triomfbogen: de eersten hebben twee openingen of gewelven van dezelfde afmetingen. Triomfbogen hebben slechts één gewelf (of een grote met twee kleinere). Bovendien wordt de verwarring nog groter gemaakt door het feit dat men soms stadspoorten bouwt die op triomfbogen geïnspireerd zijn, zoals de Brandenburger Tor in Berlijn. In Parijs heeft men

dan weer sommige triomfbogen die ter ere van Louis XIV gebouwd werden poort genoemd...

Deze stadspoorten zijn soms ook het symbool van de stad en nemen vaak ook een grote plaats in het leven van de stad in. Zo zijn in Berlijn alle grote gebeurtenissen in de geschiedenis van de stad op een of andere manier aan de Brandenburger Tor gelinkt. Boven op deze poort staat er een vierspan dat de godin van de Overwinning in een open koets voorttrekt. Napoleon heeft dit standbeeld naar Parijs laten brengen maar nadat hij van de macht verdreven was heeft men het gerestaureerd en terug naar Berlijn gebracht. Het is op dat ogenblik dat de Pruisische arend eraan toegevoegd werd. Nadat de Berlijnse muur opgetrokken werd bevond de poort zich in niemandsland en werd de arend er van verwijderd. Op 22 december 1989, verdwijnt de muur en staat de arend terug op de poort.

Als we het over stadspoorten hebben, moeten we het natuurlijk ook over Parijs en haar vele stadspoorten hebben. Vele zijn nu vooral bekend voor de verkeersopstoppen: Porte de la Chapelle, Porte des Lilas, Villette, Pantin, Italie, Maillot, Versailles of Saint-Cloud. Tijdens de uitbreiding van 1860 heeft men meer dan 65 stadspoorten opgetrokken en dit vinden we nu nog altijd terug in de straatnamen. Oudere poorten zijn Saint-Denis en Saint-Martin die Louis XIV heeft laten optrekken om zijn militaire overwinningen in het Rijngebied en in France-Comté van 1672 en 1674 te eren. Laten we ook de Hallepoort in Brussel niet over het hoofd zien. Deze werd onlangs volkomen gerestaureerd en zal weer onderdak bieden aan tentoonstellingen.

We zouden nog zoveel kunnen schrijven over deuren, maar aan alles moet er een einde komen. We stoppen dus hier en laten de deur half open staan, als een uitnodiging om er even tegen te duwen... en onze kennis over deuren nog wat verder te verdiepen...

F.R.

# Senioren voelen zich goed Of "mens sana in corpore sano"!

MEN IS HET EROVER EENS: OM GEZONDHEIDSPROBLEMEN TE VERMIJDEN IS ER NIETS BETERS DAN EVENWICHTIG BEWEGEN. SPORT VOORKOMT VEROUDERING EN BEZORGT U EEN DYNAMISCH EN POSITIEF ZELFBEELD. DE RESULTATEN VAN EEN RECENT ONDERZOEK WIJZEN OVERIGENS UIT DAT 60 % VAN DE ONDERVRAAGDE 55-PLUSERS REGELMATIG SPORT BEOEFENT. HET MERENDEEL STREEFT GEEN TOPPRESTATIES NA, MAAR ZIET HET ALS EEN LEVENSRONDE. WIJ HEBBEN RENÉ PAIRON, EEN WOLUWENAAR MET TALRIJKE MEDAILLES ONTMOET.



**Mijnheer Pairon, u bent bekend in het sportmilieu van onze gemeente en ik kan moeilijk geloven dat u bijna 80 levensjaren telt!**

En toch, ik ben geboren op 18 februari 1929 in het charmante dorpje Redu, ook gekend als het dorp van het boek in de Ardennen. In mijn familie sprak men niet over een "sportcultuur", want noch mijn ouders, noch mijn broer en zussen beoefenden een sport. Ik kan dan ook niet uitleggen waarom sport mijn passie werd en bleef.

**Welke beroepsloopbaan legde u af?**

Na een opleiding tot onderwijzer in het College van Mallonne, tot turnleraar in Namen en tot boekhouder, werd ik kandidaat officier vliegenier in België in 1951 en vervolgens in de Verenigde Staten tot in 1953. Bij mijn terugkeer in België vestigde ik mij in een familiepensioen en een beetje later ontmoette ik mijn echtgenote, van wie ik nu gescheiden ben. Uit dit huwelijk kregen wij 4 zonen, van wie twee het joggingvirus hebben opgelopen. Ik ben het bankwezen binnengetrokken, dat ik slechts in 1993 verliet voor mijn pensioen. Ik vestigde me in Sint-Lambrechts-Woluwe in de jaren '70 waar ik tot op heden nog altijd met veel plezier woon.

**Sinds wanneer bent u gebeten door de sport en welke sporten beoefent u?**

Zoals ik eerder al zei heeft de sport altijd deel uitgemaakt van mijn leven. Ik beoefende basket, atletiek, hardlopen, jogging, cross en tafeltennis. Maar ik heb een voorliefde voor hardlopen, dat ik driemaal per week beoefen.

**Nam u reeds deel aan wedstrijden toen u nog kind was?**

Van mijn prilste jeugd nam ik deel aan wedstrijden, waaronder de cross van Bouillon waar ik 3de eindigde na Etienne Gailly, de ongelukkige held tijdens de Olympische Spelen van 1948 en ook aan tien veldlopen georganiseerd door het dagblad Le Soir.

**Na enkele sabbatjaren keerde u terug naar de atletiek ter gelegenheid van de 20 km van Brussel?**

Deze wedstrijd begon in 1980 en in mei nam ik deel aan zijn 29ste editie; 70 naties zijn er vertegenwoordigd met 25.000 deelnemers van alle leeftijden. Omdat ik alle edities van de 20 km van Brussel meeliiep ben ik thans een van de 70 VIP, met als beste tijd deze van 1985 met 1h.30'56".

In de jaren '80 nam ik ook driemaal deel aan de 20 km van Parijs met mijn tweede zoon Daniel.

**Wat ligt er aan de oorsprong van dit lopen, u die aan marathons deelneemt in België en daarbuiten?**

De marathon is de langste olympische proef met een afstand van 42,195 km. Het ontstond tijdens de Olympische spelen van Athene in 1896 om de legende te gedenken van de Griekse boodschapper Phidippides, die deze afstand liep van Marathon naar Athene om de overwinning op de Perzen aan te kondigen in 490 v. Chr.

Het is een doorzettingsproef waar men zijn inspanningen moet doseren in functie van de wedstrijd, het is daarom dat ik zoveel houd van deze sporttak.

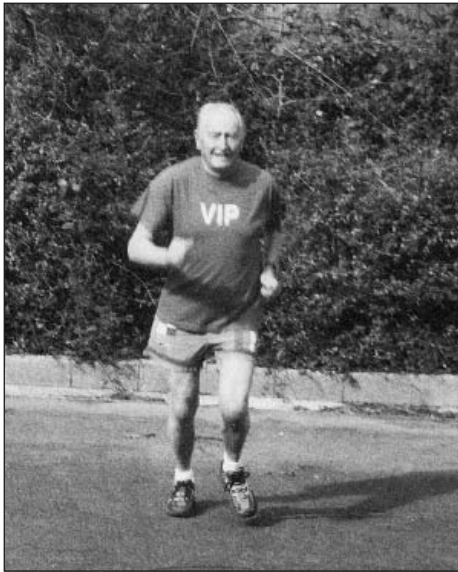
Ik heb verschillende marathons gelopen waarvan 6 te Brussel tussen 1984 en 1992 en in New York in 1990 waar ik deze liep in 4h02'54". Deze wedstrijd op de weg is de meest gekende. Ze verloopt in een fantastische sfeer over heel de lengte, vanaf de Verazzanobrug langs Manhattan, Bronx, Chinatown, om te eindigen in Central Park, dichtbij de brug van de Vrijheid. Van de marathon van Honolulu in 1991 heb ik een mooie herinnering overgehouden. Het was beproevend met een start om 5 uur 's morgens in een hitte van 30°C maar heel ontspannend.

**U bent er trots op dat u een wedstrijd met een van uw zonen hebt gelopen!**

Met mijn zoon nam ik in Pauillac in de regio van Bordeaux deel aan de marathon van de Medockcastelen, verkleed als indiaan. Het gaat om de langste marathon van de wereld met de mythische afstand van 42,195 km. Als anekdote vertel ik u dat dit parcours loopt langs 21 wijngaarden met proeverijen van goede streekwijnen, waardoor talrijke deelnemers niet binnen de tijdslimiet van 6.30 uur toekomen!

**Van uw talrijke certificaten is er eentje dat u na aan het hart ligt?**

Vijf jaar geleden begon ik met de heilige pelgrimstocht naar Santiago de Compostella in Puy en Velay. Dit jaar, leg ik het laatste deel van 300 km af van Leon naar Santiago. Het is een zware dobber na een globaal parcours van 1600 km met een rugzak, de pelgrimstok in de hand, overnachten in de slaapgelegenheden, het trotseren van



weer en wind. In het totaal betekent dit 60 etappes van 25 à 30 km per dag. De etappe van Saint-Jean-Pied de Port (Frankrijk) naar Roncevalles (Spanje) die de Pyreneeën doorkruist is de zwaarste, maar ontegensprekelijk de mooiste. Tot mijn grote vreugde ontving ik in juni jongstleden in de Kathedraal van Santiago-de-Compostella in Spanje het diploma dat voor mij de grootste betekenis heeft.

### **Wat is uw geheim om dit allemaal aan te kunnen?**

Elke morgen turn ik 5 à 10 minuten, lenigheidsoefeningen voor en na de training en competitie, een gezonde voeding zonder overdaad. Om zijn fitheid te bewaren, mag men niet stoppen, ik jog driemaal per week en tijdens het week-einde doe ik aan hardlopen van bank tot bank. Ondanks de regelmatige trainingen, heb ik gelukkig geen spier- en gewrichtsproblemen en heb ik het geluk dat ik bij het opstaan slechts een hartslag van 48 slagen per minuut heb!

### **Hebt u buiten deze intense trainingen nog andere activiteiten?**

Ik beoefen zowel sport als andere activiteiten. Op sportief vlak heb ik een project dat mij bezighoudt, namelijk deelnemen aan de wereldkampioenschappen tafeltennis voor 80-plussers. Tafeltennis is een sport waarvan ik hou en die zowel reflex als handigheid vergt. Tijdens mijn studies in Malonne (lang geleden) was ik kampioen op het college en vervolgens was ik gerangschikt onder serie C nadat ik in diverse clubs van de Belgische Federatie had gespeeld en verschillende toernooien had gewonnen. Als

Sportmonitor geef ik onder meer lessen pingpong op vrijdagmiddag aan de leerlingen van de middelbare school aan het Molière-instituut, maar eveneens turnen, basket en badminton. Naast de sport, werk ik een beetje in de publiciteit en tijdens de eindejaarsfeesten lever ik kerstbomen, meer bepaald aan Silex, in verschillende gemeenten, etc.

### **Hebt u tijdens uw talrijke wedstrijden de gelegenheid gekregen grote namen van de Belgische atletiek te ontmoeten?**

Ik had het genoegen te mogen lopen met grote lopers als Gaston Reiff en Gaston Roelants. Het is motiverend en zet aan om deel te nemen aan competities waar zulke atleten meelopen. Men mag niet vergeten dat onze atleet Gaston Reiff, de eerste Belgische Olympische atletiekkampioen was. Hij behaalde op 2 augustus 1948 tijdens de Olympische Spelen van Londen de eerste gouden medaille in de geschiedenis van de Belgische atletiek door de Tsjecho-Slowaakse Emil Zatopek met 2 centimeter te verslaan op de 5000m, en natuurlijk herinnert iedereen zich de niet minder bekende Gaston Roelants die tijdens de Olympische Spelen van Tokio in 1964, de gouden medaille verwierf op de 3000 m steeple (8'30"8).

### **Welke raadgevingen kan u meegeven aan de senioren en wat is uw lijfspreuk?**

Om fit te blijven moet men minstens 30 minuten per dag een gematigde intense fysieke activiteit beoefenen (licht tempo, dat niet doet zweten). Stevig doorstappen, fietsen, de hond buiten laten, zwemmen, tuinieren zijn goede voorbeelden. Maar men kan ook de korte lichamelijke activiteiten van 10 minuten samentellen, waarbij men voor ogen heeft dat 30 minuten inspanning minstens 1000 kcal per week betekent.

Wie dagelijks dit half uurtje aan beweging besteedt, zal zich al merkbaar beter voelen, hun fysieke conditie en mogelijkheden door een specifieke doorzettingstraining zullen de spieren en de lenigheid ten goede komen. En men mag ook niet vergeten gezond te eten, zonder overdaad, buitenkomen en een sociaal en cultureel leven leiden. Er zijn vol-

doende sport- en cultuurverenigingen in de gemeente die dit mogelijk maken. Kortom, mijn leuze is: "mens sana in corpore sano" (een gezonde geest in een gezond lichaam)!

### **Hoelang denkt u nog aan sport te doen?**

Zolang mijn gezondheid dit mogelijk maakt en ik me fit voel, zal ik blijven lopen maar minder intens. Sport was mijn lust en mijn leven, waardoor ik de hele wereld heb kunnen aflopen.

*Wij danken René Pairon ons te hebben rondgeleid in de sport. Wij willen hem feliciteren voor zijn lovenswaardige palmares, waarvan zijn talrijke medailles de mooiste getuigen zijn. Hij heeft ons nog maar eens bewezen dat sport beoefenen de beste waarborg is voor een goede gezondheid.*

*De brochures "Senioren en Ontspanning" en "de Senioren doen aan Sport" zijn verkrijgbaar op de sociale dienst van het gemeentebestuur op het nummer 02.774.35.75.*

CVE



# Conferentie : Huidkanker: Hoe voorkomen?

Commune de Woluwe-Saint-Lambert

CARREFOUR SANTÉ

**"Cancers de la peau :  
quelles préventions ?"**

**Conférence**  
Participation gratuite

Mardi 30 septembre à 14h30

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

Docteur  
**Didier VANDER STEICHEL**  
Directeur médical et scientifique  
à la Fondation contre le Cancer

A l'initiative d'Isabelle MOLENBERG  
Echevine de la Famille, de l'Action sociale,  
des Seniors, de l'Emploi  
et de l'Egalité des Chances  
INFOS COMPLÉMENTAIRES : 02.761.28.43/50

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

HUIDKANKER TREFT JAARLIJKS HONDERDEN BELGEN. MEN KAN HET GROTENDEELS VOORKOMEN, MAAR ZOALS MET ELKE KANKER IS VROEGTIJDIG OPSPOREN HEEL BELANGRIJK.

Bij huidkanker moet men niet alleen moedervlekjes in de gaten houden! Dankzij de jaarlijkse opsporingcampagnes leert het grote publiek het melanoom beter kennen. Ook al is het de meest ernstige huidkanker, toch komt deze niet het meest voor.

De twee vormen van huidkanker ontstaan in de eigenlijke huidcellen zelf, de basocellulair carcinoom en het spinocellulair carcinoom zijn de meest voorkomende vormen. Samen vertegenwoordigen ze immers 80% van de huidkanker. Het melanoom dat voortkomt van de huidpigmentcellen is goed voor ongeveer 10% van de huidkankerpatiënten.

Kankerletsels opsporen betekent vroegtijdig behandelen, waardoor ze in 90% van de gevallen volledig kunnen genezen.

Wilt u meer weten over huidkanker en preventie? Wij nodigen u uit op de conferentie (in het Frans) door Dokter Didier Vander Steichel, medisch en wetenschappelijk directeur van de Stichting tegen Kanker, op dinsdag 30 september om 14.30 uur in de conferentiezaal van het gemeentehuis.

**Dinsdag 30 september om 14.30 u.**  
Conferentiezaal van het gemeentehuis

INFORMATIE: Vrijtijdsceel voor senioren  
T. 02.761.28.42 – 02.761.28.50

# Hospitalisatie en permanente thuisverzorging

**NAARMATE MEN OUDER WORDT, KRIJGT MEN ALMAAR MEER TE KAMPEN MET GEZONDHEIDSPROBLEMEN, HOSPITALISATIE OF VERZORGING. SOMS KAN EEN ALTERNATIEF VOOR HOSPITALISATIE VOLSTAAN. ER BESTAAN IMMERS TALRIJKE MOGELIJKHEDEN VAN THUISZORG, ZELFS VOOR ZIEKEN MET COMPLEXE TECHNISCHE ZORGEN ZOALS CHEMOTHERAPIE, TRANSFUSIES, VERZORGEN VAN WONDEN, DIALYSE, ...**



op poten te zetten om terminale patiënten op te vangen.

Sedert 1988 ijvert de interdisciplinaire Aremisploeg voor thuishospitalisatie voor zwaar zieke volwassenen en kinderen die permanente complexe technieken nodig hebben zoals infusies, parenterale en enterale voeding, transfusies, verzorging van complexe wonden, dialyse... voor een algemene en onafgebroken aanpak.

Er is geen scheiding tussen de curatieve en de palliatieve fase van de ziekte. De ploeg van Aremis komt tussenbeide vanaf het ogenblik dat het medisch mogelijk is het ziekenhuis te verlaten. De behandeling geschiedt in samenwerking met het ziekenhuis en de huisarts. De vereniging bedient de 19 gemeenten van het Brussels Gewest.

De vzw Aremis is een privé-initiatief dat nauw samenwerkt met het medisch team, het ziekenhuispersoneel, de patiënten evenals met de familie en de omgeving.

80% van de patiënten, die Aremis begeleiden komt uit het ziekenhuismilieu, 20% komt uit een andere hoek zoals huisartsen, ziekenfondsen en familie.

Van zodra er sprake is dat een patiënt het hospitaal kan verlaten, komt de verantwoordelijke verpleegster van Aremis op bezoek om de medische toestand en de noden van de patiënt te evalueren voordat hij/zij naar huis terugkeert.

Te Brussel verstrekken verschillende verenigingen dit soort verzorging van-

Voor meer info geven wij hier enkele nuttige adressen:

**\* AREMIS**  
thuishospitalisatie,  
permanente en palliatieve zorgen  
Boondaelsesteenweg, 390  
1050 Brussel  
Tel.: 02 649 41 28  
E-mail : [aremis@belgacom.net](mailto:aremis@belgacom.net)

**\* CONTINUING CARE**  
palliatieve zorgen thuis  
Leuvense Steenweg 479  
1030 Brussel  
Tel.: 02 743 45 90  
E-mail : [info@continuingcare.be](mailto:info@continuingcare.be)

**\* INTERFACE SAINT-LUC**  
permanente verzorging thuis  
Hippocrateslaan 10, BP 4767  
1200 Brussel  
Tel.: 02 764 47 67

**\* SEMIRAMIS**  
steungroep thuis  
Landbouwstraat 30  
1040 Brussel  
Tel.: 02 733 72 10

uit dezelfde uitvalshoek en werken samen. Deze ploegen begeleiden de zieke niet alleen door te helpen bij het controleren van symptomen zoals pijn, braken, ademhalingsmoeilijkheden of angstaanvallen, maar ook door te luisteren en psychologische steun te bieden.

De wet betreffende palliatieve zorgen werd in 2002 aangepast. Deze wet geeft elke patiënt het recht op palliatieve zorgen in de fase van het levenseinde en het recht op informatie over zijn gezondheidstoestand en de mogelijkheden van palliatieve zorgen.

Ze omvat eveneens een reeks maatregelen om het aanbod aan palliatieve zorgen te verbeteren.

Wanneer een ernstige ziekte toeslaat, is een andere aanpak mogelijk. Permanente of palliatieve zorgen kunnen worden verstrekt door een globale begeleiding gericht op comfortabele verzorging en behandeling. Het is immers de bedoeling het levenseinde in het gezin met behoud van de grootst mogelijke zelfstandigheid te verzachten.

Palliatief verwijst niet altijd naar de laatste levensdagen, men kan deze zorgen gedurende maanden, laat staan jaren ontvangen.

Op het einde van de jaren 80, werd men zich bewust van de noodzaak structuren



**WAT IS QUORN ?**

Om gezond te eten moet je niet alle dagen vlees of vis eten, als je maar genoeg proteïnen in de voeding verwerkt. Quorn, de vegetarische tegenhanger van vlees, is vervaardigd uit champignons en eiwit en is misschien een goed alternatief.

Producten op basis van Quorn hebben een mycoproteïne als belangrijkste ingrediënt. Dit mycoproteïne maakt deel uit van de familie van de paddestoelen zoals bijv. truffels. De mycoproteïne is vleesvrij, van nature vetarm en bevat kwaliteitsproteïnes en alle nodige aminozuren. Quorn is cholesterolarm en is heel mager,

3,2% vet waarvan 0,6 gr verzadigde vetten voor 100 gr product. Quorn bevat 12% goede proteïnes. Quorn is vezelrijk, 5% tegen 0% in vlees en gevogelte. Er zijn weinig calorieën (95 kcal voor 100 gr, maar is wel rijk aan vitamine B.

Quorn vind je in verschillende vormen: steak, worstjes met kruiden, blokjes; schnitzels,... U vindt quorn in de gespecialiseerde winkels of in de vers- of diepvriesafdeling van uw supermarkt. Waarom dit ook niet eens proeven?

**Soepje met Quorn**

**Ingrediënten: (4 personen)**

- 500 gr Quornblokjes
- 1 ui grof gesneden
- 2 soeplepels olijfolie
- 400 gr gemengde en versneden groenten: prei, wortel, selder, raap, bloemkool, courgette
- 1,2 l groentebouillon
- 2 soeplepels gehakte peterselie

*Tip: U kan altijd smaakmakers toevoegen zoals tijm en look.*

**Bereidingstijd: (voorbereiding 10' – kooktijd 20')**

1. Laat de ui fruiten in een beetje olijfolie.
2. Giet de bouillon met de groenten in de pan en laat op zacht vuur koken gedurende 12 minuten.
3. Voeg er de Quornblokjes aan toe, meng voorzichtig en laat gedurende 4 minuten doorkoken.
4. Dien op in voorverwarmde borden, bestrooi met peterselie en bedien met volkorenbrood.

**Quorntaartjes met spinazie**

**Ingrediënten (4 personen)**

- 4 porties bladerdeeg
- 250 gr spinazie
- 2 eieren
- 1 dl room
- 175 gr Quornblokjes
- Peper en zout
- Kerriepoeder

**Bereiding: (voorbereiding 15' – kooktijd 7')**

1. Kook de spinazie in een weinig water en laat daarna goed uitlekken.
2. Leg het deeg in 4 deegvormen en prik met een vork gaatjes

- in de bodem van elk taartje.
3. Meng de room en de eieren. Kruid met zout, peper en kerrie.
  4. Voeg de quornblokjes en de spinazie aan dit mengsel toe.
  5. Giet het mengsel in de 4 taartjes en plaats deze gedurende 7 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C.
  6. Dien warm of koud op.

*Tip: U kan de spinazie vervangen door gestoomde prei.*



**BOEKEN**

**Trauma – Michael Palmer**

Bij een grote zorgverzekeraar in Boston wordt een bestuurslid meedogenloos neergeschoten. Dit lugubere voorval wordt in korte tijd meerdere keren herhaald. Rechercher Patty Moriarity krijgt de zaak toegewezen en heeft al snel een verdachte op haar lijstje staan : Will Grant, een vermaard chirurg die opkomt tegen de mistoestanden bij de zorgverzekeringsmaatschappijen. Ze bijt zich vast in de zaak maar omdat ze nog een groentje is in het vak, en ook een vrouw, wordt ze door haar oversten van de zaak gehaald.

Ze zet al haar vrije tijd in om de "seriemoordenaar" op te sporen en de link te vinden die al de misdrijven met elkaar verbindt. Dat zij daardoor zelf gevaar loopt zal ze al gauw ondervinden maar ... het recht en de liefde voor een man brengen haar tot de oplossing.



**Nuttige Websites**

**www.woluwe1200.be**

Maak even kennis met de nieuwe webstek van onze gemeente. Vanuit een nieuwe invalshoek krijgt u informatie over alle gemeentediensten van A tot Z, over de openingsuren, de ziddagen, administratieve stappen voor een adresverandering, huren van zalen, identiteitskaart, inwonerskaart enz. Maar daarnaast komt u ook alles te weten over het leven in onze gemeente, over burgemeester, schepenen en gemeenteraadsleden en hoe u hen kan contacteren. U vindt er ook gemeentelijk nieuws, evenementen en alle mogelijke links.



Quand la richesse de l'âge

# Mijn levensverhaal

IN SAMENWERKING MET MEVROUW ISABELLE MOLENBERG GAAT EEN NIEUWE WERKGROEP VAN START TIJDENS HET LAATSTE KWARTAAL VAN 2008: 'J'ÉCRIS MA VIE'. GELEID DOOR "AGES & TRANSMISSIONS"

Om deze activiteit voor te stellen zijn er twee kosteloze informatiesessies in de cafetaria van het gemeentehuis, kelderverdieping, Paul Hymanslaan 2 te 1200 Brussel.

2 DATA NAAR KEUZE:

**MAANDAG 22 SEPTEMBER OF MAANDAG 6 OKTOBER OM 10 UUR.**

INSCHRIJVING: 02.514.45.61 OF PER MAIL SYLVIE.LEROT@SKYNET.BE



Omdat deze activiteit zich tot een Franstalig publiek richt, verwijzen wij ook naar de website [www.mijnlevensverhaal.be](http://www.mijnlevensverhaal.be), waar Filip Decruynaere helpt om uw levensverhaal neer te pennen.

Enkele voorbeelden van wat u er aantreft: Mijn levensverhaal is een initiatief van Filip Decruynaere.

Filip Decruynaere is licentiaat in de Germaanse filologie. Hij was jarenlang journalist voor diverse kranten en bladen. Hij maakte ook heel wat literatuur- en theaterrecensies. Op het ogenblik heeft hij zijn eigen communicatiebureau Commad, dat actief is op drie terreinen: copywriting, opleiding en advies. Commad is gespecialiseerd in bedrijfsbladen. Klanten zijn o.m. De Lijn, de stad Roeselare, Syntra, Cafe Theatre, de Vlaamse overheid, Dierengezondheidszorg Vlaanderen,... Voor meer informatie: [www.commad.be](http://www.commad.be).

In het dagelijkse leven is Filip Decruynaere hoofd interne en externe communicatie van AZ Sint-Lucas in Gent. In die functie is hij hoofd- en eindredacteur van het driemaandelijks tijdschrift voor huisartsen Focus en het maandelijkse personeelsblad Lopend vuur, dat in 2006 bekroond werd als Beste Bedrijfsblad van het land.

Mijn levensverhaal is ondergebracht bij Commad, Sint-Rochuslaan 53, 8500 Kortrijk. Tel. 056-21 06 09.

E-mail: [filip.decruynaere@skynet.be](mailto:filip.decruynaere@skynet.be)  
BE 0882 752 359.

## INDIVIDUELE BEGELEIDING BIJ UW SCHRIJFPROJECT

U schrijft zelf uw levensverhaal. Maar u zoekt iemand die uw teksten kritisch naleest. Iemand die positieve, opbouwende commentaar kan geven. Iemand die u verder helpt, die u bijstaat met raad en daad. Iemand met een frisse blik en tonnen ervaring.

Wij helpen u graag. Voor al uw vragen over het schrijven van uw levensverhaal bieden wij een concrete oplossing. Als uw verhaal in de knoop zit, als u op een probleem botst, als u twijfelt of u wel op het goede spoor zit...

Of gewoon, als u behoefte hebt aan de objectieve mening van een ervaren buitenstaander vóór u uw tekst aan bekenden laat lezen...

Contacteer ons voor meer informatie. Mail ons uw manuscript. Leg ons uw vraag voor. Wij spreken vooraf een prijs af. Mail of bel ons: 056 21 06 09.

## UW LEVENSVERHAAL SCHRIJVEN: HOE BEGINT U ERAAN?

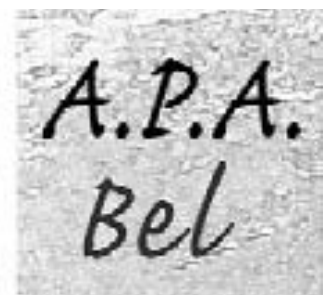
- Wilt u zelf uw levensverhaal schrijven?
- Misschien hebt u het al geprobeerd, maar zit u muurvast?
- Of u bent volop bezig, maar het lukt niet zo best?

## WIJ HELPEN U GRAAG OP WEG.

Wij bieden geregeld open opleidingen aan. Hierin leert u onder meer:

- Hoe begin ik aan mijn levensverhaal?
- Hoe maak ik mijn verhaal boeiend voor de lezer?
- Hoe sla ik de juiste toon aan?
- Hoe breng ik structuur in mijn verhaal?
- Hoe schrijf ik een vlot lezend verhaal?
- Wat als ik mij iets niet tot in details herinner?
- Wat vertel ik en wat misschien toch beter niet?
- ...

Voor meer informatie over deze opleidingen mail naar [filip.decruynaere@skynet.be](mailto:filip.decruynaere@skynet.be) of bel op het nummer: 056 21 06 09.



# Een exclusieve filmvoorstelling in Wolubilis

DE CEL SENIOREN EN ONTSPANNING NODIGT U BIJ DE START VAN DIT NIEUWE SEIZOEN UIT OP EEN EXCLUSIEVE EN NIET TE MISSEN FILMVOORSTELLING IN SAMENWERKING MET DE BRUSSELS MOVIE DAYS. DIT WORDT NU REEDS EEN KLASSIEKER!

MET VEEL GENOEGEN SPREKEN WE AF OP:

**vrijdag 12 september 2008 om 15.30 uur in WOLUBILIS**  
Paul Hymanslaan 251 te 1200 Brussel

Deze voorstelling, enkel voor senioren, brengt u een politiefilm naar een roman van Agatha Christie, "Alibi". In deze prachtige intrige spelen onder meer Pierre Arditi en Miou-Miou. Na deze film op groot scherm kan u rustig napraten in de bar van Wolubilis waar een geurige koffie en lekkere zoetigheden (in de prijs begrepen) op u wachten. Als toemaatje krijgt u een fototentoonstelling te zien van beloftevolle artiesten in Wolubilis. Kortom, u moet alleen nog de tickets kopen om van deze gebeurtenis te kunnen genieten.

## ALIBI

Politiefilm van Pascal Bonitzer met Miou-Miou, Lambert Wilson, Valeria Bruni Tedeschi, Pierre Arditi, Anne Consigny, Mathieu Demy.  
Duur: 1 uur 33'.

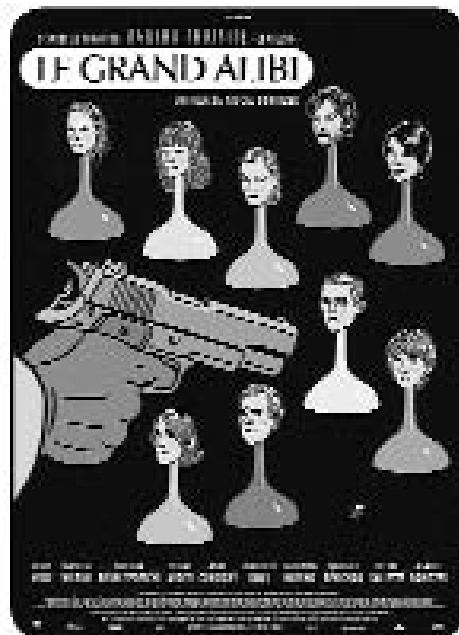
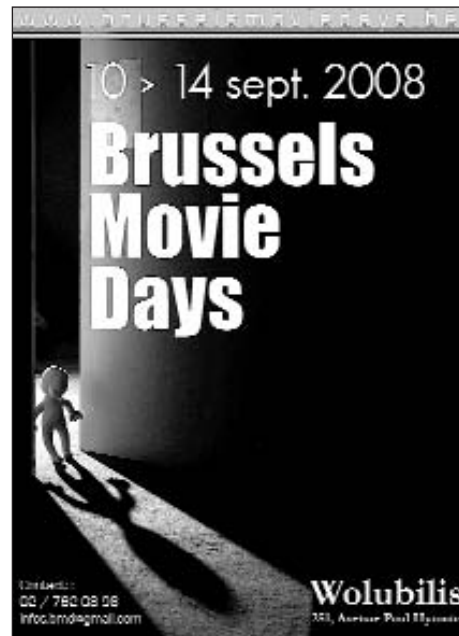
Pierre Collier is dood... vermoord bij senator Henri Pages tijdens een weekeinde in een vakantiehuis. Zijn echtgenote, Claire, is de eerste verdachte. Ze werd aangehouden met een revolver in de hand naast het slachtoffer. Waarschijnlijk heeft ze zich willen wreken voor zijn lichtzinnig gedrag. Maar schijn bedriegt. Het wapen is niet dat van de misdaad en elke genodigde wordt een mogelijke verdachte. Esther de minnares van Pierre, Léa zijn beledigde jeugdliefde, Philippe zijn rivaal. En waarom niet de senator zelf, liefhebber van vuurwapens? Het wordt een moeilijke zaak voor luitenant Grange, vooral wanneer een tweede moord wordt gepleegd...

### Praktische Informatie:

Datum: vrijdag 12 september – voorstelling om 15.30 uur – Wolubilis – Paul Hymanslaan 251 te 1200 Brussel.  
Tarief: 7 EUR (film + koffie en versnaperingen)

### Inschrijving noodzakelijk:

Cel Senioren en Ontspanning Paul Hymanslaan 2 1200 Brussel 02.761.28.43  
of Cinéfilms Lola Bobescostraat 3 1200 Brussel 02.762.08.98



# De refreintjes van ... Henri Tournel

ELKEEN HEEFT ZO'N DEUNTJE DAT JE SOMS WIL NEURIËN, HOREN OF ZINGEN. DAAROM STELEN WIJ U EEN MUZIEKNAMIDDAG VOOR MET LIEDJES UIT UW JEUGD. ZIJ DOEN U ZINGEN, DANSEN EN DROMEN.

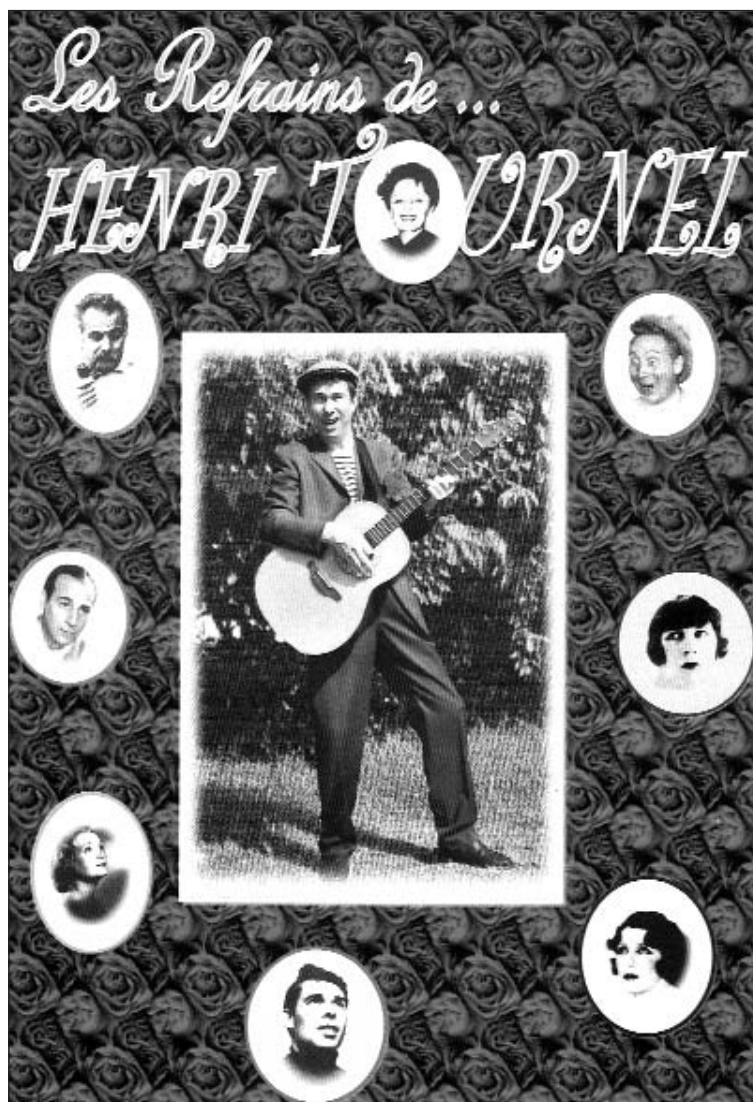
Henri Tournel, musicus en zanger brengt een liedjesprogramma uit de jaren dertig, waarmee we in onze kinderjaren opgroeiden en die de jeugd van de eerste helft van de twintigste eeuw in de ban hield.

Zijn zachte en warme stem, zijn gitaar, harmonica en goed humeur werken aanstekelijk en we zullen graag in koor meezingen. Dit spektakel is er speciaal voor u met liedjes van toen, die u zong op het werk, tijdens de vrije tijd, op familiebijeenkomsten, ontmoetingen, eigenlijk op alle momenten in het dagelijks leven.

Van realiteit tot romantiek, Henri Tournel plukt de beste liedjes uit de volksmuziek. Op deze muzieknamiddag ligt een bundeltje refreinen klaar voor de toeschouwers.

U beleeft opnieuw het plezier en de emoties van de talrijke melodietjes van uw lievelingszangers en zangeressen zoals Edith Piaf, Tino Rossi, Jean Ferrat, Charles Trenet, Georges Brassens, Jacques Brel, Bourvil en zovele anderen ... Kom en geniet mee

**dinsdag 21 oktober 2008  
om 14 uur  
in het Roodebeekpaviljoen  
Roodebeeksteenweg 314  
1200 Brussel**



Prijs : 4 EUR.

Reservering & noodzakelijke betaling  
(beperkt aantal plaatsen):  
Cel senioren en ontspanning  
Paul Hymanslaan 2 – 02.761.28.43

Op initiatief van Isabelle MOLENBERG,  
schepen van de senioren van Sint-  
Lambrechts-Woluwe en van Véronique  
CAPRASSE, schepen van de senioren van  
Kraainem.



# Senioren, neem uw pen... !

IN 2007 ZIJN WIJ GESTART MET DE EERSTE EDITIE VAN "LA DICTÉE DES SENIORS". EEN ERVARING DIE VOOR DE ENEN GRAPPIG VERLIEP EN VOOR DE ANDEREN NOGAL STRESSEREND OVERKWAM.

DIT IS ZEKER NIET BEDOELD VOOR DE FANATIEKELINGEN, DIE GEEN GELEGENHEID LATEN VOORBIJGAAN OM ZICH IN HET BINNEN- OF BUITENLAND TE METEN MET DE KAMPIOENEN.

Wij richten ons eerder tot de niet-ingewijden, zonder dat ze de tiendelige Larousse uit het hoofd kennen, neen, dit dictee is bedoeld voor iedereen zoals u en ik, alhoewel er onder ons enkele uitblinkers zijn die zonder spiekbriefje een dictee zonder fouten kunnen neerschrijven.

Er zijn uiteraard die instinkers, samengestelde woorden, getallen in letters en de "accords des participes passés".

*Hoe verloopt deze namiddag?*

De tekst wordt eerst volledig voorgelezen als overzicht en vervolgens langzaam om u de tijd te geven een dictee van anderhalve pagina weer te geven. Daarna worden de anonieme kopijen opgehaald. Een kleine gesloten omslag, gehecht aan uw dictee vermeldt uw naam. Tijdens de koffiepauze zetten de verbeteraars zich aan het werk en tegen het einde van de namiddag is de winnaar bekend. Indien enkelen onder u een

foutloos dictee hebben geschreven, zal een kleine proef trachten om u te onderscheiden.

Het aantal deelnemers is beperkt, schrijf u dus nu al in

**Wanneer ?** : donderdag 16 OKTOBER 2008 om 14 uur

**Waar ?** Roodebeekpaviljoen in het Roodebeekpark  
Roodebeeksteenweg 314

### Voorwaarden?

- In Sint-Lambrechts-Woluwe wonen
- 60-plusser zijn
- zich vooraf inschrijven met onderstaande antwoordstrook vóór 26/9.
- Een deelnemersrecht betalen van 2.50 EUR aan de ingang van de zaal op 16/10



### Antwoordstrook sturen naar:

Secretariaat van Mevrouw Isabelle Molenberg  
Dienst GSST  
Gemeentehuis  
Paul Hymanslaan 2  
1200 Brussel

### DICTEE

Mijnheer of Mevrouw .....

NAAM : ..... Voornaam : .....

Naam van de echtgeno(o)t(e) .....

Adres: .....

Telefoon : .....

**schrijf me in voor het "DICTEE DES SENIORS" op DONDERDAG 16 OKTOBER 2008 om 14 uur in het ROODEBEEK-PAVILJOEN en zal het deelnemersrecht betalen van 2.50 EUR**

Datum : ..... Handtekening :

# Help de hulpdiensten!

RAAD VAN HET BIVV (BELGISCH INSTITUUT VOOR VERKEERSVEILIGHEID)

**HOPELIJK HEB JE DEZE TIP NOOIT NODIG, MAAR STEL: JE RAAKT ERNSTIG GEWOND (BIJV. BIJ EEN ONGEVAL) EN DE HULPDIENTEN WILLEN EEN NAASTE VAN JE VERWITTIGEN. WIE KUNNEN ZE DAN BELLEN? ALS JE EEN GSM OP ZAK HEBT, VINDEN DE HULPVERLENERS GEMAKKELIJK ENKELE TELEFOONNUMMERS IN JE CONTACTENLIJST. MAAR WELK VAN DEZE NUMMERS MOETEN ZE BELLEN?**

Om hulpverleners hiermee te helpen is er een eenvoudig en handig middelje dat iedereen kan toepassen. Programmeer een ICE-nummer (ICE staat voor In Case of Emergency) in je gsm-toestel! Zo weten de hulpverleners meteen wie ze moeten contacteren in geval van nood en kunnen kostbare minuten worden bespaard. Bovendien waarschuwen ze dan de persoon van wie jij wilt dat hij/zij op de hoogte worden gebracht.

Het ICE-nummer raakt ondertussen ook internationaal ingeburgerd. Het werkt dus ook bij noodgevallen in het buitenland!



## Hoe programmeer je een ICE-nummer?

Maak een contact aan met de naam ICE in het telefoonboek van je gsm. Onder deze naam sla je het telefoonnummer op van je noodgevallenpersoon. Vergeet niet om de landcode voor het nummer in te voeren (bijv. +32 voor België). Zo kan je ICE-contact ook vanuit het buitenland opgebeld worden. Zo kan je ook meerdere ICE-nummers aanmaken (bijv. ICE1, ICE2, etc.) indien je wil dat er meerdere personen gecontacteerd worden. Waarschijnlijk staan je ICE-contacts al onder een andere naam in je contactenlijst. Als één van deze personen jou belt, zal je gsm niet meer kunnen uitmaken welke naam moet worden weergegeven. Om te vermijden dat je ICE1, ICE2 te zien krijgt, kan je een sterretje aan het ICE-nummer toevoegen (bijv. +32 456 123456\*). Zo zal altijd de naam van de persoon verschijnen als je gebeld wordt en niet ICE1, ICE2, etc.



Besef dat het ICE-nummer geen garantie is dat de juiste persoon gecontacteerd zal worden. Je kan je gsm immers verliezen in een ongeluk, of hij kan vergrendeld zijn door een code. Dan helpt het ICE-nummer niet. (schrijf het op een kaartje).

Het is overigens ook een goed idee om in je portemonnee of portefeuille een kaartje met je bloedgroep bij je identiteitskaart te bewaren. Of een First Help Infokaartje met al je medische informatie (voor meer inlichtingen, zie [www.fhelpi.com](http://www.fhelpi.com)).

Zie je iemand in nood, doe dan eerst al het nodige om die persoon te helpen en waarschuw de hulpdiensten. Zij zullen dan eventueel contact opnemen met diens ICE-persoon. Bel nooit zelf het ICE-nummer uit iemand anders' gsm!

## LAATSTE MINUUT

### GSM-VORMING VOOR SENIOREN

Om de senioren te helpen bij het gebruik van de GSM organiseert de dienst GSST/Sociale actie een nieuwe vormingssessie GSM voor SENIOREN.

Deze opleiding verloopt in 3 zittingen van 3 uur voor groepjes van maximum 12 deelnemers.

De eerste twee modules zijn gewijd aan het aanleren van theorie en praktijk: vertrouwd raken met de basisfuncties, oproepen en ontvangen van oproepen; nummers opslaan, ontvangen en verzenden van SMS (geschreven mededelingen), toegang tot het antwoordapparaat, het geheugen, kennis maken met nuttige of onnuttige accessoires van de mobiele telefoon. De laatste sessie is gewijd aan in de praktijk het omzetten van

de aangeleerde noties tijdens de eerste twee vormingen: Ofwel werkt men op de eigen toestellen van de deelnemers, ofwel gebruikt men de gsm's die tijdens de vorming ter beschikking worden gesteld.

Deelnamevoorwaarden:

- 60-plusser zijn en in Sint-Lambrechts-Woluwe wonen
- zich inschrijven voor de volledige vorming (3 sessies van 3 uur)
- deelnamekosten: 12 EUR per persoon
- men moet zich vooraf inschrijven en betalen

**De lessen vinden plaats in het Gemeentehuis in september; er zijn nog enkele plaatsen in sommige groepen (de sessies verlopen in het Frans).**

Voor inlichtingen en inschrijvingen kan u terecht bij de Heren Patrick SNEESSENS T. 02/761.28.37 of Rudi NOTTE T. 02/774.35.75 van de gemeentedienst van Sociale Actie, vanaf de ontvangst van Wolu Senior.

# Osteoporose knaagt aan uw skelet. Reageer!

EEN OP DE DRIE VROUWEN EN EEN OP DE VIJF MANNEN VAN BOVEN DE VIJFTIG LOPEN HET RISICO OM OSTEOPOROSE TE ONTWIKKELEN.

OSTEOPOROSE BETEKENT LETTERLIJK POREUS BOT. DEZE AANDOENING WORDT GEKENMERKT DOOR EEN AFNAME VAN DE MINERAALDICHTHEID VAN HET BOTWEEFSEL. NAARMATE DE ONTKALKING TOENEEMT WORDEN DE BOTTEN BROZER EN STIJGT DE KANS OP BREUKEN EVENREDIG. DEZE VERZWAKKING VAN DE BOTSTRUCTUUR GRIJPT IN STILTE PLAATS EN HET GEBEURT VAAK DAT ER GEEN VOORAFGAANDE SYMPTOMEN ZIJN TOT MEN VOOR HET EERST IETS BREEKT (FIG. 1).

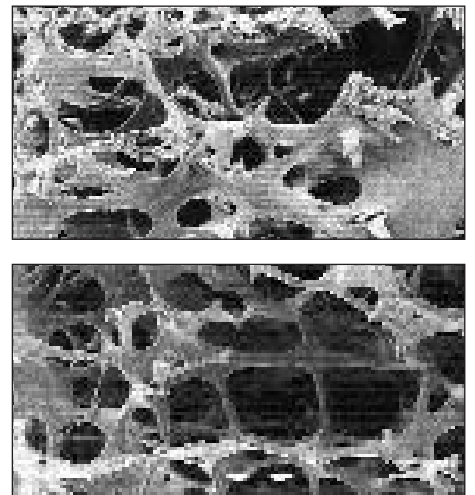


fig. 1 : Normaal bot (boven) en ontcalcit bot (beneden)

De meest voorkomende breuken die door osteoporose veroorzaakt worden, d.w.z. zonder dat er een voor de hand liggende oorzaak is, doen zich voor ter hoogte van de ruggenwervels (verzakking van de wervels), de heup en het polsgewricht. De problemen aan de ruggengraat worden veroorzaakt door alledaagse bewegingen terwijl vallen de belangrijkste oorzaak van de bekken- en polsbreuken is.

Ruggenwervelferzakkingen kunnen aanvankelijk stekende pijnen veroorzaken maar daarna verzwakken deze. Het is pas als er nieuwe verzakkingen zijn dat de pijnen weer de kop opsteken. Het is pas van zodra er ruggenwervelformingen (ronde rug, krimpen van de lichaamslengte) optreden dat de pijn langzaam aan chronisch wordt (Fig. 2).

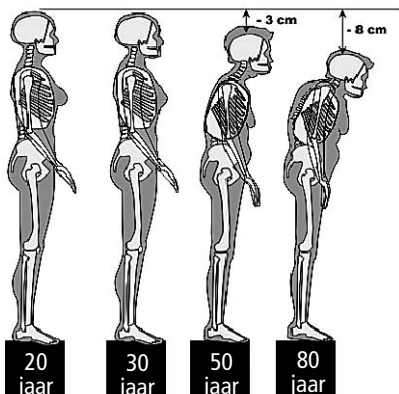


fig. 2 : Evolutie van de lengte volgens leeftijd

Dit begint een handicap te vormen in het gewone leven: het hindert bij het huishouden en is nefast voor het zelfbeeld. Bekkenbreuken hebben bijna altijd een orthopedische chirurgische ingreep als gevolg en daarna zijn er vaak nog lange revalidatieoefeningen nodig. Bijna een derde van de gevallen waarin ouderen hun zelfstandigheid verliezen, tot een opname in een centrum voor langdurige behandeling toe, zijn daaraan te wijten.

Breuken die door osteoporose veroorzaakt worden hebben een grote invloed op de volksgezondheid: het aantal dagen dat vrouwen boven de 45 in het ziekenhuis worden opgenomen ligt hoger dan voor de meeste andere ziektes zoals borstkanker of hartinfarcten. Mannen en vrouwen hebben evenveel kans te overlijden aan de gevolgen van een gebroken heup als aan borst- of prostaatkanker.

Maar gelukkig zijn er ook enkele positieve kanten. Er bestaat een onderzoeksmethode om botontkalking te detecteren (osteodensitometrie) en bovendien is dit pijnloos, betrouwbaar, en snel uit te voeren. Ook kan men reeds het risico op breuken inschatten door op een eenvoudige vragenlijst te antwoorden.

De behandelingen tegen botontkalking helpen om het risico op breuken met bijna de helft te verminderen.

Het skelet is geen inert weefsel.

Gedurende ons hele leven wordt het oudste botweefsel door het lichaam afgebroken en opgenomen en vervangen door jonger botweefsel. Elk jaar wordt ongeveer 10% van ons bot vernieuwd. Gedurende de adolescentie bouwen we onze botmassa op. Voornamelijk bij mannen kan dit verder duren tot op hun vijftiwintigste.

Vanaf 45 jaar begint zowel bij mannen als bij vrouwen de botdichtheid af te nemen. Vanaf dat ogenblik is de vervanging van oud door nieuw botweefsel niet langer in evenwicht omdat de afbraak sneller begint te verlopen. Bovendien verdwijnt het botweefsel bij vrouwen nog veel sneller na de menopauze omdat de beschermende werking van het oestrogeen wegvalt. Het is mogelijk om botontkalking te vertragen door op dat ogenblik een preventieve behandeling op te starten. Mannen hebben geen menopauze maar verliezen in de loop der jaren geleidelijk aan botweefsel.

Enmaal men last van osteoporose heeft, bestaan er verschillende therapieën die helpen om de botontkalking af te remmen.

Enmaal de vijftig voorbij breekt een vrouw op drie en een man op vijf een bot door botontkalking. Van zodra men osteoporose heeft vastgesteld, moet men daarom beroep doen op een

*Risicofactoren voor botontkalking*

Er komt osteoporose voor in de nabije familie	Lage inname van voedingsmiddelen die veel calcium bevatten
Er komen in de familie veel botbreuken voor	Alcoholgebruik (meer dan 3 glazen per dag)
U heeft al botbreuken opgelopen	Roken, vooral als men meer dan 10 sigaretten per dag rookt
Vaak vallen	Inname van glucocorticoïde (cortisone)
Langdurig bedlegerig	Meer dan 60 jaar oud
Overdreven sedentair	Verschillende ziektes: reumatoïde artritis, anorexie, gebrekkige opname van de darmen, nierfalen, hyperthyroïdie, hyperparathyroïdie, ...
Extreem mager	
Vermindering van de lichaamslengte	

**Hoe kan u weten of u een risico op botontkalking loopt?**

Isabelle MOLENBERG, Schepen voor de Senioren en Professor Jean-Pierre DEVOGELAAR van de dienst Reumatologie van het Academisch Ziekenhuis Sint-Luc organiseren samen een:

**“OPSPORINGSCAMPAGNE VAN OSTEOPOROSE”**

Gedurende de hele dag kan u dit gezondheidsdorp aan het gemeentehuis van Sint-Lambrechts-Woluwe bezoeken  
**op maandag 13 oktober 2008 van 10 uur tot 17 uur.**

Daar kan u:

- Uw risico op osteoporose berekenen
- Uw botdichtheid laten meten
- Raad krijgen om osteoporose te voorkomen

Om 11 u., geeft Professor Devogelaar een conferentie “Botontkalking knaagt aan uw skelet. Reageer!” in de conferentiezaal van het gemeentehuis. (in het Frans)

**Deelname: gratis**

therapie om het risico op breuken te verminderen.

Lichaamsbeweging is belangrijk voor de algemene gezondheidstoestand, maar ook om de stevigheid van uw beendergestel in stand te houden. De spiermassa groeit er door aan, het evenwicht en de soepelheid verbeteren waardoor zowel het risico om te vallen als de gevolgen daarvan verminderen. Wandelen, turnen, springen zijn heel geschikt. Om veel calcium in te nemen is het goed om melkproducten en sommige groenten zoals broccoli te eten. Vitame D wordt door de huid aangemaakt als deze aan de zon wordt blootgesteld. In onze streken is er vaak niet voldoende zon en daarom is het beter om, van zodra men zestig wordt, 800 Eenheden per dag in te nemen. Tabak is uit den boze en alcohol moet men met mate verbruiken (gemiddeld niet meer dan twee glazen per dag). Ook uw woning moet aangepast worden om vallen te voorkomen: geen vloerkleedjes en enkel “anti-slip” tapijten zonder draadjes, voldoende verlichting, plaatsen van steunen in de badkamer.

Er bestaan ook verschillende medische behandelingen, maar deze moeten door uw huisarts voorgeschreven worden volgens uw individuele situatie.



# Misschien was u erbij ?

Sportieve ontspanning



« Boterhammen met plattekaas »



Wolu 10000 op 6/8: maaltijd op een woonboot



Uitstap naar Koksijde op 10 juli

