

Gezondthuis

Tijdschrift
Toelating gesloten verpakking
P 309292

BELGIE - BELGIQUE

P.B./P.P

Brussel X
PB11



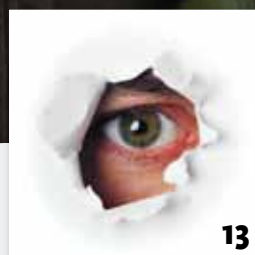
Al 35 jaar acteur boordevol fantasie

Warre Borgmans



8

VERGETEN
GROENTEN



13

GLAUROOM EN
CATARACT



19

GROOTOUDERS
ANNO 2012

Tijd om meer te profiteren!

Bundel uw verzekeringen met **Modulo 50+** en geniet extra voordelen.



MODULO

50+

Dankzij **Modulo 50+** van Ethias bent u niet alleen perfect verzekerd, het wordt ook eenvoudiger om een overzicht te bewaren. Bovendien worden uw verzekeringen ook voordeliger!

Modulo 50+ geeft u:

- 50% korting op de polis Home Emergency
- een voordeeltarief op de familiale verzekering
- korting op de vrijstellingen die na verloop van tijd zelfs volledig kunnen wegvallen
- de mogelijkheid om maandelijks te betalen

Alles weten over **Modulo 50+**? Wij maken graag tijd voor u.

Bel 0800 25 777 of kom langs in een van onze kantoren.

Adressen op www.ethias.be/kantoren

Ethias NV, rue des Croisiers 24, 4000 Luik. RPR Luik BTW BE 0404.484.654
Zetel voor Vlaanderen : Prins-Bisschopssingel 73, 3500 Hasselt.

ethias
Doet wat moet

19^{de} jaargang, Nr. 70
september - oktober - november 2012
Uitgave van Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
Verschijnt viermaal per jaar

Hoofd- en eindredactie

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

Redactieraad

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

Beeld coverpagina

© Isabelle Persyn

Druk

Hoorens Printing

Oplage

131.380

Secretariaat

Hilde De Groef

Verantwoordelijke uitgever

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

Reclameregie en vormgeving

DECOM NV
't Hofveld 6 C4
1702 Groot-Bijgaarden
www.decom.be
sonia.tielemans@decom.be
Tel. +32 497 44 32 06 - Fax 02 325 64 65



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

Onderzoekspartner van Wit-Gele Kruis



Provinciale secretariaten Wit-Gele Kruis

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

November, remember



In de woning hangen foto's. In een kader
steken gedachtenisprentjes.

Je komt vlug te weten wie het zijn.

Overledenen bewonen mee het huis.

Nicole had haar verjaardag (69) gevierd in de
leefgroep.

Twee dagen later verslikt ze zich. De Mug voert haar naar het UZ. Ze overlijdt
de week daarop.

Ze was een lieve bewoonster. Haar mama is 91 en verblijft in een Woon- en
Zorgcentrum.

Op haar tafel staat een klein bronzen juweeltje in de vorm van een vlam met
daarin as van Nicole.

Mama kust enkele keren tijdens het rouwbezoek de as.

Aswoensdag was voorbij en toch aanwezig. *"Mens, gedenk hoe broos je bent."*

Er zijn mensen die hun leven lang treuren om hun verongelukte zoon of
dochter.

"Sterker dan de dood is de liefde" (Hooglied 8,6).

Rouwen verschilt. Op het Duitse kerkhof van Vladslo liggen platte stenen en
staan enkele arduinen kruisjes, 25.644 nummers en namen.

Op de steen vooraan vind je in een rij namen die van Peter Kollwitz, Muske-
tier, 23.10.1914. Hij sneuvelde in Esen.

Zijn moeder heeft voor haar zoon het sobere en toch zo sprekende kunst-
werk gebeeldhouwd: *Het treurende ouderpaar*.

De vader rouwt anders dan zijn vrouw. Hij is gespannen, verkrampd, met
ingehouden emotie. Moeder houdt het hoofd gebogen.

Vanuit Vladslo was ik in gedachte bij een militair kerkhof in Lommel met
bijna 40.000 graven en 20.000 kruisjes. Ze geven de boodschap mee: *"Ver-
zoening over de graven heen; werken in dienst van de vrede."*

Een Ginkgo-boompje - een Japanse notelaar - is er geplant bij 50 jaar einde
Wereldoorlog II. Soldatenkerkhoven roepen op tot vrede.

Je hoort er Willem Vermandere vanuit de Westhoek zingen:

*"Ja 't is den oorlog da j' hier were vindt, en 't graf van duizend soldaten; altijd
iemands vader altijd iemands kind."*

November is als maand van de herinnering tevens een vraag naar morgen.

"Heb je angst voor de dood?"

"Nee", antwoordt Amin Muller Stahl: *"Enkel een beetje reiskoorts."*



ANTOINE RUBBENS

GEESTELIJK ADVISEUR WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN

Al 35 jaar acteur boordevol fantasie

Warre Borgmans

Een zonnige zomerdag in Cadzand-Bad. Op een gezellig terras aan de duinen spreken we met Warre Borgmans, de woordkunstenaar die de Academische Zitting naar aanleiding van 75 jaar Wit-Gele Kruis opfleurde. De sfeer zit er van de start goed in.



Je hebt reeds een bijzonder rijke carrière achter de rug. Ik heb het gevoel dat je er altijd al geweest bent als acteur in mijn jonge leven. We kennen je van *Kulderzipken over Windkracht 10* tot zelfs het *Peulengaleis*. Wanneer wist je dat je in de wieg gelegd was om acteur te worden?

“(Lacht) Ik heb ook zo van die figuren in mijn leven. Voor mij zijn dat Ivanhoe, maar ook Raymond van het Groenewoud en Will Tura. Ik heb vorige week gesproken op de opening van de tentoonstelling van Will

Tura. Ik begrijp je heel goed hoor, bij vele fasen of gebeurtenissen in mijn leven was er bijvoorbeeld een liedje van Will Tura.

Om op jouw vraag te antwoorden: ik heb nooit iets anders willen worden. In de wieg gelegd is misschien een klein beetje kort door de bocht. Maar ik denk toch dat ik van mijn drie, vier jaar wist dat ik acteur wilde worden. Ik associeerde het beroep met televisiefiguren als *Ivanhoe*, maar ook *Schipper naast Mathilde*, een oud televisiefeuilleton. Ik heb wel wat getwijfeld op mijn 17-18

jaar of ik het wel zou kunnen. Ik ben eens naar de universiteit van Leuven gaan kijken bij de afdeling psychologie, want uiteindelijk zijn er toch wel wat raakvlakken tussen psychologie en acteren. Allebei bestuderen ze karakters. Ik ben dan toch maar voor de acteeropleiding gegaan, al was ik eigenlijk niet toegelaten tot de grote Studio Herman Teirlinck. Een beetje door mijn eigen onnozelheid, hoor (*lacht*). Men had mij gezegd dat je vooral moest opvallen tijdens zo'n toelatingsexamen. Ik heb dat dan ook gedaan

© Isabelle Persyn

”IK HEB ALTIJD ACTEUR WILLEN WORDEN”

door er dingen uit te flappen die op dat moment wat misplaatst waren voor zo'n jury. Die mensen moeten gedacht hebben "Welk onopgevoed ADHD-kind zit hier nu ineens?". In de toelatingsproef voor het Conservatorium van Antwerpen was ik wel geslaagd en van dan af is alles rimpelloos verlopen. Na mijn toneelopleiding werd ik geëngageerd door de Koninklijke Nederlandse Schouwburg, wat nu het Toneelhuis is. Ik was toen amper 21 jaar en kwam echt in een volwassenenwereld terecht. De dromen of de romantiek die ik met het acteur-zijn associeerde, vond ik daar niet. Repeteren ging van 10 tot 14 uur, met om 12.15 uur een koffiepauze. Als je 's avonds moest spelen, moest je 's middags niet meer repeteren, anders wel. Ik was met andere woorden als *jong manneke* niet klaar voor de 'ambtenarenmentaliteit' die daar heerste. En waar wij op school nog heel sterk gestimuleerd werden om onze fantasie de vrije loop te laten, hield de regisseur daar de touwtjes stevig in handen en zei hij letterlijk waar je moest staan en hoe je iets moest zeggen. Na twee jaar zijn we

met een aantal jongeren een eigen gezelschap begonnen.

Maar om terug te komen tot de kern van de zaak. Ik heb altijd acteur willen worden, ja! En dat heeft veel te maken met de heroïek en romantiek die zich situeerde rond televisiehelden. Ondertussen weet ik natuurlijk wel beter (*lacht*.)"

Je komt niet uit een acteursfamilie. Was het een strijd om de opleiding te mogen aanvragen?

Mijn ouders zijn wel lange tijd bang geweest. Maar goed, er was ook geen weg naast. Heel mijn jonge leven en mijn puberteit stond zo in het teken van komedie spelen en toneeltjes opvoeren, dat ze ook wel door hadden dat er geen andere optie was. Maar het was natuurlijk een wereld die vreemd was voor hen. Wij hadden thuis een zaak van herenkleding, mijn vader was kleermaker en mijn moeder verkocht hemden. Ik geef toe, die mensen hebben af en toe wel met de handen in het haar gezeten, want ik was ook geen goede leerling op school. Ik was er altijd door met de hakken over de sloot. Maar ik werd alsmaar



© Isabelle Persyn

onverzettelijker en alles wees in de richting van het toneel. Dus zijn zij gelukkig zo verstandig geweest om hun angsten te laten varen. Maar uiteindelijk is het allemaal goed gekomen. Toen ik aan de slag ging in de Koninklijke Nederlandse Schouwburg waren ze heel fier. En toen ik er ontslag nam weer heel bang (*lacht*.)"

Uit je uitgebreide CV blijkt duidelijk dat je nooit moeite had om als acteur aan de bak te komen. Voor heel wat acteurs ligt dat toch wel anders, niet?

"Klopt, ik heb sowieso altijd veel gewerkt. Ik heb ook dingen gedaan



© Isabelle Persyn



© Isabelle Persyn



© Isabelle Persyn

“IK MOEST VOOROVERGEBOGEN VOOR EEN ZETEL GAAN STAAN, BROEKJE AF, EEN KOUD WATJE OP DE BILLEN EN DAN DE WAARSCHUWING: “PAS OP HÉ, DAT GAAT EFKES PRIKKEN”, GEVOLGD DOOR EEN TOCH WEL PIJNLIJKE PRIK (LACHT)”

‘voor het geld’, het is te zeggen, ik wilde sowieso altijd werken. Ik ben geen acteur om drie maanden stil te zitten. Ik heb altijd iets gedaan, misschien niet noodzakelijk hoogste kunst, maar goed. Maar ik heb hele mooie dingen mogen doen en ik erken wel ridderlijk dat ik veel te danken heb aan regisseurs die vertrouwen in mij hadden. En voorlopig is dat nog altijd zo. Ik heb zo stilaan ook wel door dat als men mij engageert, men nooit bedrogen uitkomt. Toch vind ik van mezelf dat ik niets kan, een twijfel waar blijkbaar veel acteurs mee kampen. Dat heeft veel te maken met het tonen en blootgeven van jezelf op de scène. Dit is de prijs die je betaalt: je staat in het middelpunt van de belangstelling en dat kan zowel ten goede als ten kwade uitdraaien.

Ik zal niet zeggen dat ik alles even graag doe, maar ik ben nog altijd enorm *curieus* om nieuwe dingen te doen. Raymond van het Groenewoud vroeg me om de presentatie te verzorgen van zijn feestavond op 11 juli in Brussel. Hoewel ik geen presentator ben, was ik benieuwd of ik het zou kunnen. Maar dankzij mijn gezonde nieuwsgierigheid en mijn fascinatie voor de figuur van Raymond, heb ik het gedaan. Ik ben nergens vast ingeschreven, ben dus volledig zelfstandig en heb dus ook geen enkele zekerheid. Dat is een realiteit waarmee ik rekening moet houden.”

Dit jaar sta je 35 jaar op de planken. Dat werd uitgebreid gevierd met het Warre Borgmans Theaterfestival in cultuurcentrum Luchtbal.

Wat doet dat met een mens?

“(Licht) Dé parel van de schouwburgen in Antwerpen. Een schitterende zaal, waar iedereen een goed zicht heeft en met gratis parkeerruimte. Maar de wijk heeft een negatieve connotatie. Gelukkig is er wel heel wat volk naar het festivalletje gekomen.

De cultuurfunctionaris van de Luchtbal bood me al grappend aan om dit festival te organiseren. Ik heb in de loop van het voorbereidende jaar vaak gedacht: “Kom, we kappen ermee.”. Maar anderzijds waren het vier goede stukken die werden gespeeld en het waren vier spannende en boeiende avonden. Ik kreeg ook geen negatieve reacties. Die 35 jaar geeft me wel een speciaal gevoel. Ik vind het op mijn 56 jaar heel vreemd om te beseffen



© Isabelle Peryn

dat de weg die voor mij ligt korter is dan de weg achter mij. Ik heb altijd het beeld van de eeuwige jeugd voor ogen gehad - dat is nu toch iets minder. Maar ook voor wat oudere mannen zijn er nog mooie rollen. En ik zal ook altijd nieuwe dingen blijven uitproberen in het acteren.”

Jouw bijdrage op onze Academische Zitting naar aanleiding van 75 jaar Wit-Gele Kruis werd bijzonder gesmaakt. Je sprak daar over een verpleegkundige van Wit-Gele Kruis die bij je thuis kwam. Is dat verhaal echt waar?

“(Licht) De naam Lieve is verzonnen, ik ben haar naam kwijt, maar

waarschuwing: “Pas op hé, dat gaat efkes prikken”, gevolgd door een toch wel pijnlijke prik (licht). Maar het was altijd dezelfde verpleegster die kwam, waarschijnlijk op voorschrift van onze vaste dokter Van Gerven. Op de duur hadden wij daar een zeer familiale band mee en spraken haar dus ook bij de voornaam aan.”

De prachtige voorstelling 'Het Lorchter syndroom' zag ik intussen al meer dan een jaar geleden, maar ze lokt nu nog steeds volle zalen. Het stuk zou gebaseerd zijn op een waar gebeurd familieverhaal?

“Klopt, het stuk is gebaseerd op het dementieproces van mijn vader. En



© Isabelle Peryn

“IK VOND HET WERKELIJK HEERLIJK OM DE VOORSTELLING 'HET LORCHTER SYNDROOM' TE SPELEN. IK BESCHOUW ZE ALS EEN ODE AAN MIJN VADER.”

de rest van het verhaal is echt waar. Dat was een bevriende verpleegster die altijd bij ons thuis kwam en dan volgde hetzelfde ritueel: ik moest voorovergebogen voor een zetel gaan staan, broekje af, een koud watje op de billen en dan de



© Isabelle Peryn

wat ik er zo knap aan vind, is dat Dimitri (Leue, auteur van het stuk, red.) erin slaagt om een ernstig onderwerp op een lichte manier in toneelvorm te gieten, zonder daarbij de ziekte of de patiënten belachelijk te maken. Want van een stuk over dementie zou je al gauw een klucht kunnen maken. Wat we duidelijk merken aan het aantal vragen dat we kregen en nog krijgen om het stuk op te voeren, is dat de herkenning bij mensen heel groot is. Het gaat over familie, over vriendschap, over ziekte, over liegen en bedriegen, over ouder worden: stuk voor stuk heel herkenbaar. Dat is de kracht van het stuk.

Ik vond het werkelijk heerlijk om die voorstelling te spelen. Ik beschouw ze als een ode aan mijn vader. Een schilder zou een portret kunnen maken van wie hem dierbaar is, een acteur kan een toneelstuk maken

over diegene die hem na aan het hart ligt. Dat hebben we dan ook gedaan. Het feit dat we hem elke avond opnieuw kunnen oproepen, vind ik iets heel bijzonders. Anders zou hij in onze herinnering verglijden.”

We hadden het al over ouder worden. Heb je het daar moeilijk mee?

“Ik kan het niet zo goed verwoorden. Het is een gewaarwording, die waarschijnlijk iedereen meemaakt, maar waar ik nooit eerder bij heb stilgestaan. Het leek of ik altijd 18 jaar bleef. Maar nu merk ik voor het eerst dat ik over 10 jaar bij wijze van spreken met pensioen zou kunnen gaan. Gelukkig hoeft je als artiest niet meteen met pensioen te gaan en dan nog zou ik de dingen blijven doen die ik graag doe.”

We hopen dat we nog veel moois van je mogen verwachten en wensen je nog eens 35 jaar succes!



Bram Fret

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

Vergeten groenten en fruit

Oudere mensen zullen ze nog kennen uit hun kindertijd, voor de jongeren onder ons is het een ontdekking van groente- en fruitsoorten die een hele tijd niet meer geteeld werden, maar nu weer volop in de belangstelling komen. De 'vintage' of 'vergeten' groenten en fruit.

Pastinaak



Pastinaak wordt ook wel pinkster-nakel of witte peen genoemd. Het is een wit-gele wortel met een zoete, anijsachtige smaak. Hij is familie van de gewone wortel, maar is iets zoeter van smaak en wat zachter van samenstelling. De pastinaak is een echte wintergroente. De specifieke smaak wordt pas verkregen als de vorst er overheen is gegaan. Vroeger verving de pastinaak zelfs de aardappel en werd hij soms gebruikt als veevoeder.

Bewaren:

Na de oogst wordt de wortel gauw slap. Bewaar pastinaak daarom niet langer dan 3 à 4 dagen in de groentelade van je koelkast en liefst in een geperforeerde plastieken zak. Dat beperkt het vochtverlies en zal er

toch voor zorgen dat de wortels niet rotten.

Bereiden:

De pastinaak kan, maar moet niet, geschild worden. De uiteinden worden afgesneden.

Geroosterd, eventueel op smaak gebracht met takjes rozemarijn, smaakt de groente naar gezoete hazelnoten.

Voedingswaarde:

Pastinaak bevat een flinke portie verteerbare koolhydraten en voedingsvezel.

Warmoes of snijbiet



Al naargelang de soort, worden zowel het blad als de stelen gegeten. Let er bij de aankoop van warmoes op dat de bladeren frisgroen zijn en de stengels stevig en gaaf.

Bewaren:

Warmoes kan je slechts één dag bewaren in de koelkast.

Bereiden:

Je kan warmoes zowel rauw als

gekookt eten. De bladeren kan je bereiden als spinazie, de stengels zoals bleekselderij. Door het nitraatgehalte in snijbiet mag je de groente niet opnieuw opwarmen. Je kan warmoes ook gebruiken ter vervanging van Chinese kool.

Voedingswaarde:

Warmoes is rijk aan ijzer en vitamine C.

Aardpeer



De aardpeer is ook bekend onder de naam 'Jeruzalemartisjok' door de gelijkenis met een artisjok, en 'topinamboer' naar de Franse benaming. Aardperen zijn knolletjes die groeien aan een plant uit de familie van de zonnebloem. De knollen zijn lichtbruin tot lichtpaars van kleur.

Aardperen kennen hun topperiode in de maanden januari tot en met maart.

Bewaren:

Bewaar de knollen in de groentelade van de koelkast. Je kan ze niet langer dan één week bewaren.

Ook al kom je heel dichtbij,
je ziet TENA niet.

TENA *Lady* Protective Underwear heeft een nieuwe,
lagere taille en is dus net zo discreet als gewoon ondergoed.

TENA. Opvallend onopvallend.

Bestel een gratis staaltje op TENA.be



Bereiden:

De smaak van een aardpeer is zoet en lijkt op de smaak van artisjokken. Je kan ze met of zonder schil eten, en zowel rauw in een slaatje, als gekookt of gebakken. Je mag ze niet te lang koken. Voeg een beetje citroensap toe aan het kookwater zodat de aardpeer niet verkleurt. De knollen zijn moeilijk te schillen, maar je kan ze in de schil koken en ze pellen als ze nog warm zijn.

Voedingswaarde:

Is calorisch rijk (81 kcal/100g), rijk aan koolhydraten (17,5 g/100g) en aan ijzer (3 mg/100g).

Rammenas



Er zijn verschillende variëteiten, die allemaal tot de familie van de radijzen behoren: zwarte rammenas is een witte ronde of langwerpige wortel met zwarte schil en behoort tot de winterrammenassoort.

Bewaren:

Let er bij de aankoop van rammenas op dat de wortels stevig zijn. Wanneer het loof nog aanwezig is, moet het een frisgroene kleur hebben. Bewaar zwarte rammenas niet in de koelkast. Je kan hem op een koele plaats bij een temperatuur van ongeveer 12°C enkele weken bewaren.

Bereiden:

Rammenas wordt meestal rauw gegeten, in stukjes gesneden of geraspt bij slaatjes of andere gerechten.

Voedingswaarde:

Rammenas is rijk aan kalium, calcium en aan vitamine C.

Postelein



© Shutterstock

Postelein is een groente met groene blaadjes. Er bestaat winter- en zomerpostelein. Winterpostelein heeft ruitvormige blaadjes, zomerpostelein heeft ovale blaadjes die wat steviger zijn. Beide soorten zijn zowel los als in bosjes te koop. Let erop dat de blaadjes een frisgroene kleur hebben.

Bewaren:

Je kan postelein enkele dagen in de koelkast bewaren.

Bereiden:

Postelein kan zowel rauw als gekookt of gestoofd gegeten worden. De groente hoeft niet lang gekookt te worden en heeft een zachte smaak. Je kan postelein onder meer gebruiken bij de bereiding van slaatjes, soepen of stamppot.

Voedingswaarde:

Postelein bevat weinig calorieën, maar veel calcium, ijzer, magnesium en vitamine C.

Pompoen

De pompoen behoort tot dezelfde familie als de meloen en de komkommer. Er bestaan tientallen pompoensoorten, die men afhankelijk van de houdbaarheid opdeelt in zomer- en winterpompoenen.

Zomerpompoenen worden kort na de bloei geoogst zodat de schil nog zacht en eetbaar is. De houdbaarheid is hierdoor echter beperkt. De bekendste variëteiten zijn de courgette (of mergpompoen), de echte pompoen en de patisson.

De courgette lijkt op een komkommer en de zachte schil is groen of geel van kleur.

De echte pompoen heeft het uitzicht van een grote courgette en zijn schil is groen met witte strepen.

De patisson wordt omwille van zijn speciale, platte vorm soms ook keizers- of bisschopsmuts genoemd. De schil is bleek van kleur en minder zacht dan die van de courgette.

Van de winterpompoenen vinden we bij ons vooral de reuzenpompoen en de Japanse pompoen terug. De vruchten worden pas geoogst als ze volledig rijp zijn. Hun dikke, harde schil is niet geschikt voor consumptie.

Bewaren:

Pompoenen moeten bij aankoop stevig aanvoelen. Zomerpompoenen moeten een glanzende schil hebben, terwijl winterpompoenen mat moeten zijn met een intacte steel.

Zomerpompoenen zijn beperkt houdbaar. Winterpompoenen daarentegen kunnen 2 tot 6 maanden worden bewaard bij een temperatuur van 10 tot 15°C. Als de pompoen eenmaal aangesneden is, kan je het vruchtvlees nog enkele dagen in de koelkast bewaren of kan je het invriezen in onmiddellijk bruikbare porties.

Bereiden:

De meeste zomerpompoenen kunnen met schil en al worden gegeten. Bij winterpompoenen wordt de schil doorgaans verwijderd, net als de pitten en de vezels.

Voedingswaarde:

Pompoen bevat veel betacaroteen (die zit in de oranje kleur), calcium, vitamine C en uiteraard voedingsvezel.

Koolrabi

Deze groente lijkt op een raap, maar is toch familie van de kool. Koolrabi

of koolraap werd reeds in de 16de eeuw gecultiveerd, vooral omdat het koudebestendig is. Koop bollen die niet groter dan 6 centimeter diameter hebben: grotere bollen hebben een taaie huid die je moet wegschillen en de binnenkant is dan vaak houderig.

Bereiden:

Koolrabi is mild van smaak en kan worden gestoofd, gekookt, geraspt bij de salade, bij in de soep, gebakken met kaneel in cake of geserveerd met Hollandse saus. De jonge blaadjes zijn prachtig in slaatjes.

Voedingswaarde:

De groente geeft weinig calorieën en bevat veel vezels.

Kweeper



De kweeper is een bittere vrucht die nauw verwant is met de appel, peer en de lijsterbes.

Het is een harde, peervormige vrucht met een gele kleur en donzige schil. Het stevige vruchtvlees van kweeperen heeft een aangenaam aroma dat een hele kamer lekker doet geuren.

Bewaren:

Let er bij de aankoop op dat de vrucht dik en stevig is, met een schil die geel is en niet groen. Een bruin plekje hier en daar kan geen kwaad. Rijpe kweeperen hebben een honingzoete geur. Je kan rijpe kweeperen enkele dagen op een koele plaats bewaren. Vrij harde exemplaren kunnen een aantal weken narijpen.

Bereiden:

Kweeperen kan je niet rauw eten, de smaak is bitter. De bittere stoffen verdwijnen echter bij het koken. Je kookt

kweeperen op dezelfde manier als appelen: je schilt ze eerst en ontdoet ze van hun klokhuys.

Er zit veel smaak in de schil. Probeer daarom als het kan de schil mee te koken. Enkele rassoorten geven na het koken een mooi rood vruchtvlees en zijn bijzonder geschikt om er gelei van te maken. Laat kweeperen na het koken een nacht afgedekt staan om de smaak goed te laten intrekken. Dit zal ook de rode kleur ten goede komen. Kweeperengelei smaakt bijzonder goed bij varkensvlees en wildgerechten.

Kweeperen combineren ook goed met appel. Vervang een deel van de appels eens door kweeperen om een bijzondere smaak te verkrijgen, bijvoorbeeld in een appeltaart.

Voedingswaarde:

Kweeperen bevatten veel vitamine C.

Bronnen:

www.lekkervanbijons.be

www.mijnflandria.be



*Renild Wouters
Diëtiste Wit-Gele Kruis
van Vlaanderen*

Salade van vergeten groenten:

Kan met bruin brood of ham geserveerd worden. Je kan ook opgelegde peertjes gebruiken en het sap inkoken tot saus.



Ingrediënten voor 4 personen

- 1/2 kleine pompoen
- 1/2 bot raapjes
- 1 koolrabi
- 1 preiwit
- 1 pastinaak
- 1 verse rode biet
- 1/2 bakje champignons
- 4 handvol postelein
- 1 klein bokaaltje peren
- 4 plakjes gerookte ham
- een scheutje sesamololie
- 1 dl rode wijnazijn
- Boter of een goede margarine
- peper en zout, grof zeezout

Bereidingswijze

- ➔ Snijd alle groenten met uitzondering van de pompoen in julienne. Gaar de groenten in kokend water.
- ➔ Snijd intussen het vruchtvlees van de pompoen in partjes.
- ➔ Giet de geblancheerde groentjes af en verfris ze onder koud stromend water tot ze volledig afgekoeld zijn.
- ➔ Doe wat geklaarde boter in de pan en bak er de partjes pompoen in. Kruid met grof zeezout. Stof de peren in wijnazijn.
- ➔ Haal de julienne van groenten even door de warme boter. Roer er de postelein door.
- ➔ Schik alle groenten met de peertjes op het bord en werk af met de saus.

Recept: www.lekkervanbijons.be



“Wij passen perfect bij elkaar.”

De progressieve bril van uw leven vindt u bij Pearle Opticiens.

Een bril die perfect bij u past, voor zowel veraf als dichtbij, vindt u snel dankzij de professionele begeleiding van uw gediplomeerde Pearle opticien. Bij de keuze van uw montuur geeft hij stijl- en kleuradvies en ook van de juiste glazen kent hij alles. Alle glazen komen trouwens van gerenommeerde glasleveranciers en staan garant voor kwaliteit. Daarnaast heeft u 2 maanden gewinningsgarantie*. Indien uw nieuwe bril niet aan uw wensen voldoet, kunt u gewoon ruilen of uw geld terugvragen. Profiteer dus snel van de actie en krijg een gratis montuur t.w.v. maximaal €150.

BON voor de progressieve bril van uw leven

*bij aankoop van een paar progressieve glazen, met uitzondering van Variview Basic en Classic. Montuur met waarde van maximum €150, of €150 korting bij een duurder montuur. In geval uw montuur goedkoper is dan €150, krijgt u het verschil niet terugbetaald. Niet cumuleerbaar met andere acties. Actie geldig tot en met 30/11/2012, in alle Pearle opticiens in België, op vertoon van deze bon. 1 Bon per klant. Voorwaarden gewinningsgarantie: pearle.be

GRATIS
MONTUUR TOT

€150*

GEZT gratis montuur



www.pearle.be

Mijn woord
Daar kan u
op rekenen



PEARLE
OPTICIENS

Je ogen – een kostbaar goed

Goed kunnen zien is een onbetaalbare luxe. Dat je gezichtsvermogen achteruit gaat, heeft soms een heel andere oorzaak dan gewoon ouderdom. We denken onder meer aan glaucoom en cataract. Regelmatig een bezoek aan de oogarts kan soms erge verwickelingen voorkomen. Ook hier geldt de regel: wacht niet tot het te laat is.

Glaucoom

Glaucoom is één van de belangrijkste oorzaken van verlies van het gezichtsveld.

Glaucoom is een oogaandoening die voornamelijk gepaard gaat met een verhoogde druk in het oog, waardoor de oogzenuw beschadigd wordt. De oogzenuw is het gedeelte van het oog dat de visuele signalen doorstuurt naar de hersenen.

Schade aan de oogzenuw veroorzaakt uitval van kleine gedeeltes van het gezichtsveld (dat is het veld dat één oog kan overzien wanneer het voor zich uit kijkt), met steeds waziger en donkerder wordende vlekken als gevolg. In de beginfase van het proces bevinden de vlekken zich vooral aan de buitenzijde van het gezichtsveld, wat de patiënt nauwelijks opmerkt.

Naarmate de ziekte vordert treedt 'tunnelzicht' op. Dit betekent dat de patiënt enkel nog ziet waar hij werkelijk naar kijkt, maar rondom is het zicht weggefallen. Uiteindelijk komt er ook aantasting van het centrale gezichtsveld (dat is het deel van het gezichtsveld dat nodig is om te lezen, tv te kijken, kleuren en details te onderscheiden). Na verloop van tijd kan dit leiden tot

een snel verlies van de gezichts-scherpte en later zelfs tot volledige blindheid.

Naast deze chronische ziekte, openhoekglaucoom genaamd, bestaat er ook een acute vorm, het acuut geslotenhoekglaucoom: die aandoening gaat gepaard met een plotse oogdrukstijging, veel pijn, een rood oog en een algemene mis-selijkheid. Deze vorm moet snel



© Shutterstock

behandeld worden, aangezien ze op enkele dagen kan leiden tot (bijna-) blindheid.

Daarnaast bestaat er nog secundair glaucoom, waarbij de oogdrukstijging het gevolg is van een lokale of algemene aandoening of van het gebruik van medicatie zoals cortisonen.

Glaucoom is meestal een probleem van beide ogen, hoewel het proces in het ene oog sneller kan evolueren dan in het andere.

Glaucoom is een aantasting van het oog alleen en vormt geen gevaar voor de rest van het lichaam; er is ook geen rechtstreeks verband met de bloeddruk.

Wie krijgt glaucoom?

Glaucoom komt het meest voor bij mensen boven de 40 jaar, maar kan uitzonderlijk ook voorkomen bij jonge mensen en zelfs bij zuigelingen.

Boven de 40 jaar komt de aandoening voor bij 2% van de bevolking, boven de 70 jaar bij 5% en boven de 80 jaar loopt de incidentie op tot 10%.

Er is een zeer duidelijke familiale voorbeschiktheid, wat betekent dat het risico om glaucoom te ontwikkelen duidelijk groter is indien er iemand in de familie glaucoom heeft. Een jaarlijks oogonderzoek is aangeraden voor alle personen met verhoogd risico.

Hoe wordt glaucoom ontdekt?

Glaucoom is meestal een trage, sluimerende ziekte, die in de beginfase geen enkele subjectieve hinder geeft. Indien glaucoom onbehandeld blijft, veroorzaakt het een pijnloos, progressief gezichtsverlies.

Aangezien eerst het perifere gezichtsveld wordt aangetast, merkt de patiënt daar weinig tot niets van. Wanneer de uitval uitbreidt tot het centrale gezichtsveld wordt lezen en

“GLAUCOOM IS EEN OOGAANDOENING DIE VOORNAMELIJK GEPAARD GAAT MET EEN VERHOOGDE DRUK IN HET OOG”

tv kijken moeilijk en wordt de patiënt duidelijk visueel gehandicapt. Enkel een grondig oogonderzoek door een oogarts kan glaucoom vroegtijdig opsporen.

Een eenvoudige, pijnloze meting van de oogdruk dient systematisch te worden uitgevoerd bij elke patiënt boven de 40 jaar.

Tijdens een oogfundusonderzoek controleert de oogarts de binnenzijde van het oog om de toestand van de oogzenuw na te gaan. Bij risicopatiënten of bij vermoeden van glaucoom wordt een gecomputeriseerd gezichtsveldonderzoek uitgevoerd om beginnende uitval in het gezichtsveld op te sporen.

Zo kan glaucoom ontdekt worden vooraleer er klachten zijn, met name



© Shutterstock

Wanneer de oogdruk toch te hoog blijft, kan een operatie nodig zijn. Na de ingreep kunnen oogdruppels nog nodig blijven.

Welk resultaat mag men verwachten van de behandeling?

Spijtig genoeg is de schade aan de oogzenuw (en dus ook de visusdaling) altijd blijvend en niet omkeer-

Cataract

Cataract ontstaat wanneer de eigen ooglens troebel wordt.

In het oog, vlak achter de pupil, zit de ooglens, die zorgt voor het scherpstellen van de beelden op het netvlies. Deze beelden worden via de oogzenuw aan de hersenen doorgegeven. Als de ooglens vertroebelt, worden er onscherpe beelden doorgegeven naar de hersenen, waardoor alles waziger en grauwer lijkt.

Waarom ontstaat cataract?

De voornaamste oorzaak van cataract is ouderdom. Het treedt meestal pas op na de leeftijd van 65 jaar. Cataract kan echter ook



© Shutterstock

in het stadium dat de oogdruk wel verhoogd is, maar het gezichtsvermogen nog niet is aangetast.

Hoe wordt glaucoom behandeld?

De behandeling van glaucoom is erop gericht de oogdruk dusdanig te doen dalen, dat verdere beschadiging van de oogzenuw voorkomen wordt. Meestal worden eerst oogdruppels voorgeschreven. Soms zijn meerdere soorten druppels nodig, eventueel in combinatie met tabletten. Indien met deze medicatie de oogdruk onvoldoende daalt, kan soms een laserbehandeling de oplossing bieden.

baar. Door behandeling kan het zicht niet verbeterd worden. Het doel van de behandeling is dus verdere schade te voorkomen.

Ga regelmatig op controle bij je oogarts. Immers, enkel een vroegtijdige detectie en een goede behandeling van glaucoom kunnen verdere schade aan het oog en verdere visusdaling beperken.

“DE VOORNAAMSTE OORZAAK VAN CATARACT IS OUDERDOM”

voorkomen bij jongere mensen ten gevolge van bijvoorbeeld een oogontsteking, een ongeval, bij gebruik van bepaalde medicijnen (bijvoorbeeld cortisonen) of door bijvoorbeeld diabetes of een erfelijke aandoening. In zeldzame gevallen kan cataract al aanwezig zijn van bij de geboorte.

Wat zijn de symptomen?

Cataract ontwikkelt zich meestal langzaam en komt vaak in beide ogen voor.

- Wisselende gezichtsscherpte, het beeld wordt wazig alsof de bril vuil is, tv kijken wordt moeilijker

“DE BEHANDELING VAN GLAUCOOM IS EROP GERICHT DE OOGDRUK DUSDANIG TE DOEN DALEN, DAT VERDERE BESCHADIGING VAN DE OOGZENUW VOORKOMEN WORDT”

- Gevoeligheid voor licht en zonlicht, last van de koplampen van tegenliggers bij het autorijden
- Kleuren vervagen
- Nachtblindheid, hinderlijk bij het autorijden en in schemer of duisternis
- Mogelijk ook dubbelzien.

Behandeling

Cataract is alleen te behandelen met een ingreep waarbij de troebele lens uit het oog wordt verwijderd en vervangen wordt door een heldere kunstlens.

Er wordt telkens één oog per ingreep geopereerd. Ook op oudere leeftijd is een cataractoperatie goed te ondergaan.

Vooronderzoek

Naast een algemeen oogonderzoek met nazicht van de visus, de oogdruk en het netvlies, zijn er speciale metingen nodig om de juiste sterkte van de kunstlens te berekenen. Ook de kwaliteit van het hoornvlies wordt geïnspecteerd.

Operatie

De cataractingreep gebeurt meestal in daghospitalisatie. Voor de operatie mag de patiënt normaal eten en eventuele medicijnen innemen. Eén uur voor de ingreep worden er druppels in het oog gedaan en een pupilverwijdend staafje in het onderste oogzakje gelegd. Het oog wordt verdoofd

“CATARACT IS ALLEEN TE BEHANDELEN MET EEN INGROEP WAARBIJ DE TROEBELE LENS UIT HET OOG WORDT VERWIJDERD EN VERVANGEN WORDT DOOR EEN HELDERE KUNSTLENS”

met druppels, zodat er geen inspuiting of een algemene narcose nodig is. De operatie is geheel pijnloos, je kan wel een licht drukkend gevoel waarnemen. Tijdens de operatie worden de bloeddruk en het hartritme opgevolgd en krijg je via een neusbrilletje extra zuurstof toegediend. Bij extreem nerveuze of bij demente patiënten is soms een algemene verdoving nodig.

De cataractoperatie gebeurt tegenwoordig meestal volgens de methode van phaco-emulsificatie.

De lens wordt verwijderd via een zeer kleine incisie van 2,2 mm, zodat er nadien geen hechting nodig is. Met ultrasone energie wordt de lens verbrijzeld en nadien opgezogen. Als het lenzakje leeg is, wordt via dezelfde incisie de nieuwe plooibare kunstlens geïnjecteerd, die zich ontplooit in het oog.

Na de ingreep worden er antibiotica druppels in het oog gedruppeld en wordt er een beschermende oogschelp voor het oog aangebracht. Ongeveer een uur na de operatie mag je het ziekenhuis verlaten onder begeleiding.

Na de operatie

De dag na de operatie alsook een week later doet de oogarts een controle waarbij de oogdruk wordt gemeten en wordt nagegaan of er geen ontsteking is.

Je moet gedurende vier weken antibiotica druppels en ontstekingsremmende druppels inbrengen. Hiervoor kan je een beroep doen op

je thuisverpleegkundige. De terugbetaling is recent verlengd tot vier weken na de ingreep.

De eerste week slaap je ook 's nachts met de beschermende oogschelp op. Het oog kan de eerste dagen een beetje rood zijn, jeuken of schuren. Het zonlicht kan soms wat hinderlijk zijn. Rustige dagelijkse activiteiten zijn onmiddellijk toegestaan, zoals tv kijken, lezen, in bad gaan. Je moet de eerste dagen wel voorzichtig zijn met koude en wind.

De eerste maand mag je niet zwemmen.

De nieuwe kunstlens blijft levenslang helder. Het lenzakje waarin ze werd geplaatst kan echter wel nog troebel worden – dan spreekt men van nastaar. Dit kan zorgen voor een wazig beeld. Nastaar of secundaire cataract vergt een laserbehandeling die in de praktijk van de oogarts gedaan kan worden en ongeveer 5 à 10 minuten duurt.

Complicaties

Een cataractingreep is de frequentst uitgevoerde operatie bij de mens. Complicaties tijdens en na een cataractingreep zijn gelukkig zeldzaam. Infectie in het oog (0,1%) is een ernstige complicatie. Alarmsignalen hiervoor zijn roodheid, snelle vermindering van het gezichtsvermogen en echte pijn. Bij twijfel moet je steeds je oogarts terug contacteren.



Dr Ilse Moortgat
Oogarts Diest
www.oogarts-diest.be



BrailleTech

hulpmiddelenbeurs

18 → 20 OKT 2012

gratis toegang 10u → 16u30

Blind of slechtziend?

U vindt er oplossingen die uw leven kunnen vergemakkelijken!

Deze beurs is de ideale gelegenheid om kennis te maken met hulpmiddelen voor blinde en slechtziende personen: hulpmiddelen voor het dagelijks leven, aangepaste GSM's, optische loepen, beeldschermloepen, vergrotingssoftware, spraaksyntheseprogramma's, brailleleesregels...

Ontdek, vergelijk en probeer dit alles uit bij de Brailleliga!

engelandstraat 57
1060 brussel
T +32 (0)2 533 32 11
www.braille.be

brailleliga^{vzw}



Attends

Droogheid waarop u kunt vertrouwen

- Probeer 1 zak aan 5% korting !
- Binnen 48u aan huis bezorgd
- Advies bij bestelling



Bescherming bij urineverlies

www.attends.be



voor info: 03 480 98 01

Werken na je pensioen

Voel je je nog wat te jong om al volledig te stoppen met werken op je 65 en zoek je een bijverdienste bovenop je pensioen? Of wil je nog een tijdje je huidige job blijven uitoefenen, maar dan in een gezapiger tempo? Dat kan – maar er zijn voorwaarden aan verbonden. We gingen op zoek naar de juiste informatie.

Als je met pensioen bent, mag je werken als werknemer en/of zelfstandige als je:

- je activiteit vooraf aangeeft
- je niet meer verdient dan een bepaald grensbedrag.

Geniet je van een gezinspensioen dan gelden die voorwaarden ook voor je echtgenoot als die werkt.

Uitzondering

Je hoeft je werk **niet aan te geven** als je:

- als werknemer aan de slag gaat en
- 65 jaar oud bent en
- je pensioen al ontvangt.

De overheid kan jouw beroepsactiviteit dan controleren door gegevens uit verschillende bestanden met elkaar te vergelijken.

Deze uitzondering geldt niet als je een gezinspensioen krijgt en

je echtgenoot werkt. In dat geval moet je jouw beroepsactiviteit aangeven.

Welke activiteiten moet je aangeven?

Je moet aangifte doen van iedere activiteit die je uitoefent in België, in een vreemd land of in dienst van een internationale of supranationale organisatie en die een inkomen kan opleveren. Deze regel geldt zelfs als een tussenpersoon de activiteit uitoefent.

Wetenschappelijke en artistieke bijverdiensten hebben geen invloed op de berekening of de betaling van je pensioen, ongeacht de inkomsten die eruit voortvloeien. Toch moet je ook die activiteiten aangeven.

Voor de volgende mandaten gelden bijzondere regels:

- sommige politieke mandaten
- sommige mandaten als lid van een OCMW
- sommige mandaten in een openbare instelling, in een instelling van openbaar nut of in een vereniging van gemeenten.

Wat is een 'inkomen'?

Met inkomen wordt bedoeld:

- de bezoldiging van een werknemer in de private of openbare sector
- de winsten van een uitbating in de industrie, handel of landbouw



© Shutterstock

- de bezoldigingen van beheerders, commissarissen, vereffenaars en werkende vennoten
- het wachtgeld toegekend in de openbare sector wanneer je in beschikbaarheid (ter beschikking) wordt gesteld
- de baten van vrije beroepen, ambten of posten en van elke andere winstgevendende activiteit.

Hoeveel mag je bijverdienen?

De inkomsten uit je werk zijn begrensd. Op de website van de Rijksdienst voor Pensioenen vind je de exacte bedragen. Van wie zich niet aan de opgegeven grenzen houdt, wordt het pensioen geheel of gedeeltelijk geschorst.

Wil je meer informatie over werken tijdens je pensioen, dan kan je terecht bij verschillende instellingen, afhankelijk van het stelsel waarin je je pensioen krijgt.



Bron: www.rvponp.fgov.be



© Shutterstock

GEZIEN OP
TV

Leef niet
langer als in
een luchtbel

Beter horen is beter leven. Praat erover.

Altijd **5 JAAR**
gratis service*

Gratis
HOORTEST**

+

Vrijblijvende
PROEFPERIODE***

Mist u soms de pointe van een verhaal of hebt u soms moeite om bepaalde grapjes te begrijpen? Maak dan een afspraak op **www.amplifon.be**. Op basis van het hoorprofiel kan uw Amplifon-specialist u de beste hooroplossing voorstellen, afgestemd op uw behoeften en uw budget.

0800 94 229 of
www.amplifon.be

ervaring
expertise
excellentie

amplifon
hoorcentra



* voorwaarden in het hoorcentrum of op www.amplifon.be ** zonder medisch doel *** op doktersvoorschrift

Grootouder zijn in 2012

Sommigen kijken ernaar uit om grootouder te worden. Voor mij was het een verrassing. Als het zover is, dacht ik, heb ik nog negen maanden de tijd om me er mentaal op voor te bereiden. Maar de dag dat je kind je duidelijk maakt dat je grootouder wordt - en dat gebeurt op de meest originele manier en op het meest onmogelijk moment - heb je nog maar goed zeven maanden om eraan te wennen. Het moment dat je je pasgeboren kleinkind in je arm mag nemen, smelt je echter weg en ben je er voorgoed aan verknocht. Als je gezondheid mee wil, kan je vandaag één derde van je leven grootouder zijn.

In mijn herinnering waren mijn grootouders stokoude mensen, die je met respect moest benaderen. Grootouders vandaag zijn veel jonger, voelen zich fysiek, intellectueel en psychisch nog fit, zijn vertrouwd met nieuwe technologieën. De mentaliteit en energie van grootouders vandaag is niet te vergelijken met die van onze grootouders indertijd. We herkennen ons niet meer in het portret van die grootouders van toen.

We moeten onze grootouderrol dus opnieuw uitvinden. Een rol die rekening houdt met je eigen wensen en toch tegemoet komt aan de behoeften van de familie. Grootouders zijn vaak nog aan het werk. Als we met pensioen gaan, willen we eindelijk wat tijd voor onszelf, genieten van het leven, reizen, vrienden zien of vrijwilligerswerk doen. Er zijn er die indertijd veel hebben opgegeven voor hun kinderen en nu van hun vrijheid genieten, of net omgekeerd liet het leven hen niet toe om hun kinderen van dichtbij te zien opgroeien en willen ze dat nu goedmaken door de zorg voor de kleinkinderen op zich te nemen.

De sandwichgeneratie

Veel grootouders hebben ook nog de zorg voor hun eigen ouders. Ze

zitten geprangd tussen hun kinderen die erop rekenen dat oma en opa ook een part van de kinderopvang van de kleinkinderen voor hun rekening nemen, en ze moeten vaak ook nog de zorg dragen voor hun hoogbejaarde ouders.

Grootouders die kinderopvang en mantelzorg moeten combineren zijn zeker geen uitzonderingen. 25% van de grootouders die kleinkinderen opvangen, doen ook aan mantelzorg. De combinatie is soms een zware opgave.

Een belangrijke relatie

Als grootouder heb je een heel andere kijk op je kleinkinderen, op

hun gedrag, op hun opvoeding. Je kan beter relativëren. Zonder dat je het beseft, bekijk je situaties ook vanuit het standpunt van je kleinkind. Vaak kunnen grootouders hun kinderen helpen hun kleinkinderen beter te begrijpen, omdat ze een meer objectieve benadering hebben. De opvang van je kleinkinderen geeft je het gevoel nuttig te zijn, een gevoel van waardering. Tegelijk beleef je ook leuke momenten met je kleinkind: verhaaltjes vertellen, leren fietsen, samen naar de speeltuin. Als je kleinkind dan aan zijn mama vertelt dat het oma mist, als je ze een paar dagen niet gezien hebt, dan geeft dat een warm gevoel.



© Valerie Cuyppers

Toch zijn er ook grootouders die niet in zo'n traditioneel gezinsmodel leven. Grootouders kunnen geconfronteerd worden met relatieproblemen van hun kinderen, waardoor er nieuwe gezinsvormen ontstaan: eenoudergezinnen, kangoeroewonen, nieuw samengestelde gezinnen. Grootouders voelen zich vaak geroepen om mee de zorg te dragen voor de kleinkinderen. Er ontstaan nieuwe vormen van wederzijdse hulp.

Een ander gegeven is dat de grootouders vandaag over financiële middelen beschikken. Ze genieten van een pensioen, dat soms aangevuld wordt met opbrengsten van beleggingen of spaargelden. Daardoor zijn ze niet afhankelijk van hun kinderen. Het zijn nu eerder de kinderen en kleinkinderen die een beroep doen op financiële hulp van de grootouders.

Wanneer kleinkinderen groter geworden...

De relatie tussen grootouder en kleinkind verandert wanneer de kleinkinderen opgroeien. Soms vinden grootouders en kleinkinderen een gezamenlijke interesse of vinden ze elkaar in gedeelde hobby's. Meestal zien grootouders hun kleinkinderen geleidelijk minder vaak als die ouder worden. Maar ze kunnen nog steeds een belangrijke

Een onderzoek van Kind en Gezin over de opvang van kinderen tussen 3 maanden en 11 jaar, gaf aan dat ongeveer 40% van de grootouders regelmatig één of meer kleinkinderen opvangt.

Nog eens 40% van de grootouders stond af en toe in voor de opvang van de kleinkinderen. Slechts 10% van de grootouders hielp helemaal niet bij de opvang van de kleinkinderen.

Bron: www.kbs-frb.be

Tips voor de perfecte grootouder

- Wees belangrijk voor kleinkinderen, geef ieder kleinkind apart het gevoel speciaal te zijn.
- Zorg voor aandacht, geborgenheid en continuïteit in het leven van kleinkinderen.
- Draag bij aan geluk dat heel gewoon is: voorlezen, spelletjes doen, fietstochtjes.
- Maak duidelijk dat ze deel uitmaken van een persoonlijke geschiedenis, de familie, en van een collectieve geschiedenis, onze cultuur.
- Geef spelenderwijs de grote verhalen, waarden en tradities daarvan door.
- Bevorder het contact tussen de generaties, organiseer familiefeesten en uitstapjes.
- Eer hun moeders en hun vaders, laat ze in hun waarde. Wees beschikbaar als ze je echt nodig hebben.

rol spelen. Vooral als de relatie tussen het puberende kleinkind en zijn ouders moeilijk ligt.

De grootouders kunnen zich buiten die gezagsverhouding plaatsen.

Het is voor hen gemakkelijker om te luisteren naar hun kleinkind en het gesprek met de ouders mogelijk te maken. Het is echter belangrijk om geen partij te kiezen in die conflicten. Je moet niet het beste maatje van je kleinkind willen zijn, maar wel de grootouder met het luisterende oor.

Het ouderlijk gezag

Dat grootouders hun kleinkinderen opvangen en er mee zorg voor dragen, betekent niet dat ze ouderlijk gezag kunnen uitoefenen. Alleen ouders kunnen beslissen over de grote opvoedkundige keuzes, zoals de school voor hun kind, keuzes betreffende religie, vrijetijdsbesteding, waarden die ze hun kinderen willen meegeven. Grootouders kunnen geen beslissingen nemen over of voor het kind. Ze kunnen het kind bijvoorbeeld niet laten dopen of zijn communie laten doen of laten inschrijven voor activiteiten zonder toestemming van de ouders. Dat

kan wel eens pijnlijke teleurstellingen geven. Als grootouder moet je leren zwijgen en je neerleggen bij de beslissingen van de ouders, anders kan het wel eens botsen, wat je zeker moet vermijden in het bijzijn van de kleinkinderen. Je kan je kinderen wel raad geven, steunend op je eigen opvoedkundige ervaring, maar daar moet het bij blijven.



Oma Renild

Interessante lectuur:

'Uit elkaar – voor grootouders'

Brochure voor grootouders wiens kleinkinderen een scheiding meemaken

www.jeugdseksualiteit.be

'Grootouders en hun kleinkinderen... Ook een juridische relatie'

Brochure van de Koning Boudewijnstichting en de Koninklijke Federatie van het Belgisch Notariaat: gratis te downloaden via www.kbs-frb.be of www.notaris.be

COREGA



Bescherm u tegen irriterende voedselrestjes en maak van elke maaltijd weer een fijne maaltijd!

Start met Corega Free

Geniet u ook zo van lekker eten? Dan is het zonde als u tijdens uw maaltijd last krijgt van irriterende voedselrestjes die tussen uw gedeeltelijke prothese en tandvlees komen. Gelukkig is er nu Corega Free. Want ook al past uw prothese goed, Corega Free zorgt voor een beschermend laagje tussen uw tandvlees en tandprothese. Deze afscherming helpt voedselrestjes buiten te sluiten.

Wilt u ook de voordelen van Corega Free ervaren? Probeer het nu **GRATIS!** Vraag uw apotheker naar de gratis staal Corega Free middels bijgaande bon.



BON VOOR GRATIS STAAL

Actievoorwaarden: lever deze bon in bij uw apotheker. In ruil voor de bon ontvangt u 1 gratis staal Corega Free 15g. 1 bon per persoon. Enkel originele bon kan ingeleverd worden. Actie is geldig van: 1 aug. tot 1 okt. 2012. Zolang de voorraad strekt, OP = OP.



75 jaar Wit-Gele Kruis



De verjaardag van 75 jaar Wit-Gele Kruis werd ingezet met het bezoek van Koningin Paola aan twee patiënten in Mariakerke. Daarover hebben we in vorige editie reeds uitvoerig gerapporteerd. Het feest voor de

medewerkers van Wit-Gele Kruis had plaats op vrijdag 15 juni 2012 in de Alfacam studio's in Lint.

Die avond zouden onze medewerkers de sterren zijn. De avond werd plechtig geopend met een academische zitting. Daarvoor had elke provincie symbolisch vijf trio's uitgenodigd: een patiënt met zijn mantelzorgers en verpleegkundige. Als dank voor het vertrouwen dat zij al die jaren in Wit-Gele Kruis stelden.

De toespraken verliepen vlekkeloos: de voorzitter van Wit-Gele Kruis kwam eerst aan de beurt, vervolgens Minister Onkelinx en Minister Van Deurzen. Phara de Aguirre presenteerde het geheel met flair en de prachtige intermezzo's van de dansers, de videoshow, de zangeressen en woordkunstenaar Warre Borgmans, vielen in de smaak. De patiënten met hun mantelzorgers en verpleegkundigen, kregen een plaatsje vooraan. Tijdens het slotmoment werden ze, samen met de sprekers en de artiesten, naar voren

geroepen om dit moment op foto te vereeuwigen.

Avondfeest

Voor het avondfeest trokken de genodigden naar de party zone. Die zag er piekfijn uit, helemaal ingericht in witte en gouden tinten. In het midden stonden een gigantische toog, cateringstandjes en windowcoolers (met drank in zelfbediening) rondom de hele zaal, boven de hoofden hing een gigantisch kruis gemaakt van ragfijne witte draadjes waarop een lichtshow geprojecteerd werd en grote schermen stonden achter het podium. De wall of fame in de gang, met per provincie de namen van alle medewerkers,





OPERA IN DE CINEMA

SEIZOEN 2012/2013

The Metropolitan Opera

HD LIVE

Voor het zesde seizoen op rij brengt Kinepolis u opnieuw 12 spraakmakende opera's in high definition op groot scherm, terwijl ze live worden opgevoerd in de New York Metropolitan Opera. Hierdoor krijgt u een unieke kans om de beroemdste en meest getalenteerde stemmen uit de operawereld live en in optimale omstandigheden aan het werk te zien.

- 13/10/12 **L'ELISIR D'AMORE** (Donizetti)
- 27/10/12 **OTELLO** (Verdi)
- 10/11/12 **THE TEMPEST** (Adès)
- 01/12/12 **LA CLEMENZA DI TITO** (Mozart)
- 08/12/12 **UN BALLO IN MASCHERA** (Verdi)
- 15/12/12 **AIDA** (Verdi)
- 05/01/13 **LES TROYENS** (Berlioz)
- 19/01/13 **MARIA STUARDA** (Donizetti)
- 16/02/13 **RIGOLETTO** (Verdi)
- 02/03/13 **PARSIFAL** (Wagner)
- 16/03/13 **FRANCESCA DA RIMINI** (Zandonai)
- 27/04/13 **GIULIO CESARE** (Handel)

GRATIS CD
OPERA IN DE CINEMA

BIJ AANKOOP VAN
EEN OPERA ABONNEMENT



Gratis CD enkel verkrijgbaar bij éénmalige afgifte van deze originele bon aan een bemande kassa van Kinepolis België. Niet cumuleerbaar met andere acties. Aanbod geldig tot en met 31/12/2012. Geldig zolang de voorraad strekt.



kinepolis.be/cultuur

kende veel succes. Hier werden talrijke foto's genomen. Net als onder de ballonnenboog trouwens, die de hoofdingang sierde.

Het avondfeest werd op gang getrokken met een korte compilatie van de academische zitting. Daarna kreeg het publiek waar het op zat te wachten: Miguel Wiels betrad het podium... alleen. Waar was Peter Van de Veire? Via de metershoge schermen sprak Peter himself de menigte toe. Hij zat zeven dagen vast in de MNM-studio voor een studentenmarathon. Het boegeroep moet vast en zeker tot daar doorgedrongen zijn! Maar meteen kondigde hij een waardige vervanger aan. Gedragen door enthousiaste kreten betrad Kurt Rogiers het podium. In enkele tellen had hij het publiek op zijn hand en ontstak hij de vlam in de party room. Dat hij populair is, was duidelijk.

Het dak eraf

We werden ondergedompeld in een wervelende show van Café Flamand met een artiest voor elke provincie: Brahim (West-Vlaanderen), Kris Wauters (Vlaams-Brabant), Free Souffriau (Oost-Vlaanderen), Paul Michiels (Antwerpen), Andrea Croonenberghs (Limburg) en als toemaatje een ravissant ogende Barbara Dex. Het publiek zong als één man luidkeels mee. Het dak ging eraf! Ondertussen konden uitgehongerde collega's genieten van de overheerlijke buffetten. Er was voor elk wat wils met een dessertbuffet als toemaatje. De gerechten waren overheerlijk. Al was het op de



drukste punten aanschuiven geblazen. We ontdekten bij onze (overwegend vrouwelijke) collega's ook één gemeenschappelijke zwakte: cocktails. Beide cocktailbars werden zowat belegerd.

In de lounge zone ging het er rustiger aan toe. Je kon er zalig keuve-

ook volgen wat er in de party zone gebeurde.

(Niet) moe en voldaan?

Terwijl op het hoofdpodium de wissel tussen Café Flamand en de afsluitende DJ en VJ nog stond te gebeuren, moesten de eerste feestvierders stilletjes aan vertrekken, gewapend met een leuke goodie bag. Als een geolied radarwerk stonden de eerste bussen al paraat om de gasten, nog niet moe maar hopelijk wél voldaan, op te pikken en veilig naar huis te brengen. Geen evidentie als je bedenkt dat zo'n 3.500 mensen in 59 bussen en een honderdtal wagens, op enkele uren tijd de site zouden verlaten.

Ook wij trokken de deur achter ons dicht, wél moe maar ook héél erg voldaan. Wanneer doen we dit nog eens?



len, eten en drinken, ondertussen genietend van prachtige livemuziek door Oljana Weyler en later Henk de Laat. Op grote schermen kon je



*Ann Vanloffelt
communicatieverantwoordelijke
Wit-Gele Kruis Limburg*



Bestel nu je Huishoudagenda 2013



De Huishoudagenda 2013: in een vernieuwd concept, **rekening houdend met jullie suggesties en opmerkingen op de vorige editie**, een superhandige agenda voor een transparant beheer van het gezinsbudget, met de nodige plaats om

je dagelijkse uitgaven en afspraken in te noteren en **met opnieuw (zoals in 2011) handige maandoverzichten en een jaaroverzicht!**

Bestel nu al je exemplaar aan de voordelige prijs van **€ 15** (portkosten inbegrepen). Een tweede exemplaar kost slechts € 9!

Bestellen kan eenvoudig via www.huishoudagenda.eu. **Nieuw** is ook dat je vanaf nu rechtstreeks online kunt betalen met je bank- of kredietkaart.

Decom, dienst 'Huishoudagenda', 't Hofveld 6C4, 1702 Groot-Bijgaarden, bestellingen@decom.be

WHAT'S A HOME WITHOUT A PRINCESS
PRODUCTS OF FAME

PRINCESS
voor meer info: www.princess.be



“Terug makkelijk de trap op en af.

Dankzij m'n traplif van ThyssenKrupp Encasa.”

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



Vraag vrijblijvend een offerte op maat.



Ontvang nu uw gratis documentatiepakket!

Eenvoudig te bedienen!



Voor mijn comfort!

Bel gratis
0800 94 365

www.tk-traplif.be

ThyssenKrupp Encasa
Life in motion.

ThyssenKrupp

THUISZORGWINKEL,

je specialist in incontinentiemateriaal.

- Discreet
- Deskundig, individueel advies
- Dankzij staaltjes voorkom je foute aankopen
- Groot assortiment



TENA een compleet assortiment, speciaal gemaakt voor urineverlies.
TENA-producten beschermen optimaal tegen doorlekken en bieden dus veel zekerheid.

TENA Lady Protective Underwear

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

Nieuw! Verbeterde pasvorm

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

Verkrijgbaar in de maten Medium en Large;
In de absorptie Discreet of
voor meer bescherming Plus.



TENA Men Protective Underwear Level 4

TENA Protective Underwear is er ook voor mannen. Het model heeft een discreet en mannelijk design.



Onze productspecialisten adviseren je graag bij het kiezen van het voor jou ideale materiaal.

De meeste ziekenfondsen voorzien een tegemoetkoming bij de aankoop van incontinentiemateriaal. Informeer hiervoor in je Thuiszorgwinkel of plaatselijk CM-kantoor. Adressen van de Thuiszorgwinkel vind je op onze website of via 02 246 49 49.

www.thuiszorgwinkel.be

Surf naar onze website en schrijf je in op onze digitale nieuwsbrief. Zo blijf je steeds op de hoogte van onze acties. Voortaan kan je 24 u op 24, 7 dagen op 7 terecht in de **ThuiszorgWEBwinkel**.

Bestel online en laat thuis leveren.



THUISZORGWINKEL
kwaliteit voor het leven

ZAK

Het regende pijpenstelen. Ik was van het stadhuis op weg naar mijn auto. Vroeger was dat een kwestie van de straat oversteken, maar met de huidige verkeerssituatie mag je al tevreden zijn als je in een straal van driehonderd meter terecht kunt. Tenzij je geluk hebt dat een wagen net zijn parkeerplaats verlaat als jij komt aanrijden. Ik had dus geen geluk; mijn auto stond zowat een halve kilometer verderop. Je zou het kunnen beschouwen als een gezondheidswandeling indien er niet die vervelende regen was geweest. Die veranderde zelfs van structuur: de 'pijpenstelen' werden 'oude wijven'. Het was niet meer te harden, ik vluchtte een café binnen. Er zaten drie mannen aan de toog: een kerel als een kleerkast met een jasje dat in een vorig leven een onderdeel van zijn 'beste kostuum' was geweest, een kleinere man met veel grijze rimpels die me aan een spitsmuis liet denken en ten slotte een type para met een broos en een camouflagevestje.

'Gelukkig regent het flink vandaag', zei de kleerkast. Ik dacht dat zijn makers furieus zouden reageren. Maar nee, ze beaamden dat. Ik vroeg me af wie er in 's hemelsnaam blij was met al die nattigheid. Ik had me de hele 'zomer' al geërgerd aan mijn mislukte barbecues, aan de uitgerende fietstochtjes en aan het water in de kelder. Ik had, in het vooruitzicht van een mooie zomer, mijn gazon laten omploegen en opnieuw inzaaien. Maar met de voortdurende plensbuien werd het een modderbrij. Op een drietal plaatsen had zich zelfs een vijver gevormd en ik had even overwogen er vissen op te kweken. Het zaad was bij elkaar gespoeld en na een tijdje kwamen links en rechts plukjes gras tevoorschijn, terwijl op andere plekken het troosteloos zwart bleef. En dan zei zo'n onverlaat aan de toog: 'Gelukkig regent het.'

Daar moest een gegronde reden voor zijn!

'Als het gewoon regent, stuurt hij ons de stelling op', zei de para. Het moet al slagregenen om te mogen schuilen.



Ik snapte het al; de mannen waren werkzaam in de bouw.

De spitsmuis knikte instemmend. Hij vond dat hun baas de grootste klootzak van de wereld was die dacht dat de slavenhandel nog niet was afgeschaft. Als hij hem ergens in het donker zou tegenkomen, gaf hij hem zo'n trap dat hij voor de rest van z'n leven met een *fijn stemmeke* zou spreken.

'Het hoeft zelfs niet in het donker', zei de kleerkast. 'Gewoon in een café wil ik hem al aanpakken. Wel na het werk – versta me goed – er is al zoveel werkeloosheid. Eén woord te veel en ik heb hem bij zijn kraag.'

Hij illustreerde met zijn enorme knuisten hoe hij zijn baas zou vastpakken en hem door het raam zou keilen. 'Ken jij die mop van het strikje van Elio Di Rupo?' veranderde de spitsmuis van onderwerp.

De anderen staken afwerend hun hand op en deelden mee dat ze die al tien keer hadden gehoord en dat ze er echt niet meer om konden lachen.

Op dat moment kwam een omvangrijke man binnen die meteen de gesprekken liet verstommen.

'Geef er eentje van mij', riep hij.

'Dankjewel, baas', zei de kleerkast.

'Hopelijk blijft het morgen droog', zei de baas. 'In 't slechtste geval regent het maar een klein beetje. A propos, ken je die mop van het strikje van Elio Di Rupo?

Hij begon met de pointe, hervatte zich, vertelde ze opnieuw en de drie mannen aan de toog lachten plichtsgetrouw.

'Da's een goeie', zei de kleerkast.

'Een heel goeie', knikte de spitsmuis.

'Moet ik onthouden', hikte de para.

Toen de baas vertrok, gaven ze hem een hand. Pas toen de deur achter hem was dichtgevallen, zei de kleerkast:

'De zak!'

'Als ik die in het donker tegenkom...!', zei de spitsmuis.



RENÉ SWARTENBROECKX



**EEN MAGISCHE FILMNAMIDDAG
GEVOLGD DOOR EEN GEZELLIGE BABEL
MET KOFFIE EN GEBAK.**

Een kopje koffie drinken in goed gezelschap, het is één van die kleine heerlijke geneugten.

Het lepeltje dat tegen het tasje rinkelst, betekent de start van een fijn gesprek.

Waarom dat lepeltje niet eens laten weerklinken bij Kinepolis?

Elke maand een namiddag de filmmagie op-snuiven met een topfilm en aansluitend nieuwe mensen leren kennen, dat is Zestig Plus Cinema. Kinepolis houdt een zitje voor u klaar en bedient u met gebak en koffie. Het leuke gezelschap is de kers op de taart.

Kom langs bij uw Kinepolis bioscoop in de buurt of kijk op de website wanneer Zestig Plus Cinema plaatsvindt. Het lepeltje ligt alvast klaar!



meer info: kinepolis.be

**GENIET VAN
MAXIMAAL COMFORT
IN DEZE STA-OP EN
RELAX ZETEL***

**VERSCHILLENDE MATEN
IN ZITDIEPTTE
EN HOOGTE**



*ook geriatrische zetels in aanbieding

VOLG ONS VIA WWW.SCHAEPS.BE



Schaeps

Orthopedie-Bandagisterie-Revalidatie
RIZIV 1/6/10422/96/100 - 1/6/27017/88/200

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



Win een luxekoffer vol heerlijke koekjes van

Niemand, maar dan ook niemand kan weerstaan aan de beroemde krokante natuurboterwafels van Jules Destrooper. Maar minstens zo lekker zijn de andere koekjes uit het assortiment: amandelbrood, Parijse wafels, kandijkoekjes in chocolade, kaneelkoekjes in chocolade, appelkoekjes, gechocolateerd amandelbrood, koekjes met cashewnoten en sinaasappel, crisp crunch amandelflorentines crocantes. Wij beginnen alvast te watertanden. Jij ook? Vul dan het kruiswoordraadsel in, bezorg ons de juiste oplossing en wie weet reist binnenkort één van de 16 luxekoffers, elk gevuld met maar liefst 11 dozen koekjes van Jules Destrooper, jouw richting uit. Alvast smakelijk!



HORIZONTAAL

1. Soort radijs – Oorlogsschip
2. Agavesoort – Hebzuchtig – Chinese afstandsmaat
3. Deel van het lichaam – Inheems vorst
4. Bijbelse profeet – Soort benzine – Zuid-Amerikaanse boerenknecht
5. Kattenras – Vis
6. Boenwas – Lenige
7. Daar – Kreet – Man van middelbare leeftijd
8. Aantal aaneengeregen voorwerpen – Grafische werkwijze – Gekeperd weefsel
9. Vakman die etalages inricht – Meisjesnaam
10. Luchtband – Metaal – Verkeerd
11. Muzikaal oefenstuk – Keukengerei
12. Europese hoofdstad – Europese taal
13. Persoonlijk voornaamwoord – Sojasaus – Spaans riet
14. Oorspronkelijke bewoner van Amerika – Negende toon – Muzieknoot
15. Vent – Kleine boom van de rozenfamilie

VERTICAAL

1. Moesgroente – Vrucht
2. Overall – Het Oosten – Een zekere
3. Droefgeestig – Zoetwatervis – Academische titel
4. Legering van koper en zink – Uitvoering als proef
5. Toevluchtsoord – Effen
6. Chemisch symbool – Ontdooien – Japanse parelduikster
7. Eenjarige plant – Kostuum – Plaats in Luik
8. Commandocentrum van de NAVO – Omgang
9. Bruinrode kat – Koortswerend middel
10. Schimmellaag op wijn – Voegwoord – Deel van de fiets – Ondernemingsraad
11. Deel van het skelet – Grondsop – Nadien
12. Landbouwwerktuig – Schrijfmateriaal – Licht vaartuig
13. Overgebracht bericht – Heilige
14. Reeds – Zoom – Binnen – Jongere broer of zuster
15. Telwoord – Eens – Raap

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

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

Vind het sleutelwoord en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens op een briefkaart of een briefje, **vóór 15 oktober 2012**, naar het adres:

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



Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: SUIKERVERVANGER

Winnen 1 van de 23 Smoothiemakers van Princess: Nathalie Depauw, Schilde - Liliane Peeters, Dilsen - Simonne Geuns, Zolder - Nancy Truyen, Bree - Jan De Smedt, Keerbergen - Gerarda Poel, Stokrooie-Hasselt - Monique Mertens, Liedekerke - Siegfried Brys, Brugge - Kelly Van Houdt, Overpelt - Kris Monette, Lummen - Ben Verloy, Hallaar - Lieve Carlens, Lanaken - Danny Vanrusselt, Maasmechelen - Evelynne Honorez, Assebroek - Katia Deprez, Gijzegem - Alida De Keyser, Messelbroek - Kathy Vervaeke, Desselgem - Maria Mermans, Turnhout - Roger Claeherout, Hulste - G. Spinnoy, St. Pieters-Leeuw - Michiel Bouckaert-De Caster, Rumbek - Johan De Busscher, Jabbeke - Leo Vander biesen, Aartselaar

Uw schoenenspecialist:
ook voor grote maten!
1000m² TOPMERKEN

WWW.

Eurika-Shoe.com



YouthStyle: Björn Borg*LaCoste*Art*
NewBalance*LeCoqSportif*Nike*AllStar*
Vans*DC*Goliath*Asics*Adidas*G-Star*
Cafeina*Replay*Diesel*Pantofola d'Oro*
In elk merk keuze uit vele modellen en kleuren !!

MensStyle: HugoBoss Black & Orange*
FlorisVanBommel*Replay*TommyHilfiger*Cat*
Van Gils*Giorgio*Riverwoods*CycleurDeLuxe*
Classic: VanBommel*Ambiorix*Lloyd*Scapa*
Timberland*Rieker*Geox*Sebago*Solidus*
Specials: Bugarr(+8cm)*Clarks*Ara*Think!
EddyMerckx*Rockport(300gr)*Mephisto*

GirlsStyle: Brako*Spm*ZapaNegra*Replay*Mjus*
Björn Borg*Riverwoods*Fidji*FlyLondon*Airstep*
Daniele Tucci*TerreBleue*TommyHilfiger*Jhay*
Lady: PeterKaiser*Gabor*Mephisto*Think!*Geox*
Elnaturalista*Timberland*Clarks*Ara*Wolky*



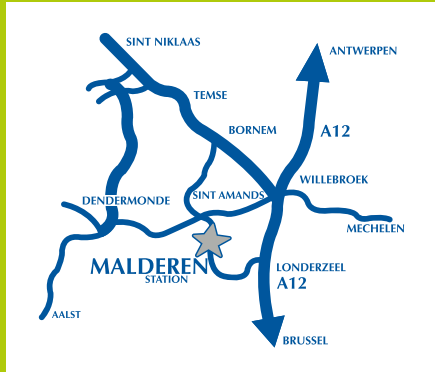
KIDS: Rondinella*LittleDavid*Kipling*Kotf*
Replay&Sons*Stones&Bones*GeoxRedbull*
Vans*LeCoqSportif*LaCoste*RicostaPepino*
Dc*Mistral*CanBe*Lowa*Pantofola d'Oro*
TerreBleue*Birki's*LelliKelly*K3*Crocs*



voor losse steunzolen
Met uitneembaar voetbed EN kleine/grote maten !
Durea*Verhulst*Timberland*Ponsquintana*PiediNudi*
Classicwalker*Mephisto-Mobils*Gabor*Romika*Ara*
Vabene*Rieker*Wolky*Loints*Finest*Softwaves*Cd*
Chroomvrij/arm: Think! *El Naturalista*MissClair*
Brako-Anatomics*Vital*Finn-Comfort*Crocs*Wolky*
Fitflop*Rollingsoft by Gabor*Stuppy*Birkenstock*
Diabetici: Varomed*Xsensible*Solidus*Newdress*



Helpen bij Rug-, Heup-, Voet- en Spierklachten:
MBT(250p. voorraad)*StrechWalker*RollingSoftGabor*
MEPHISTO(+120 mod.) the **SANO***technologie
Walking/Running: Lowa*Asics*Mephisto*Meindl*
Rockport(TruWalk)*NewBalance*Teva*Allrounder*



WAARDEBON
EURIKA-SHOE BVBA
HANDELSSTRAAT 141
1840 LONDERZEEL
MALDEREN-STATION
TEL. (052) 33 30 01
e-mail: eurika@skynet.be

€ 13

Bij aankoop van een paar schoenen vanaf € 93 en niet cumuleerbaar met andere kortingen.

Open: werkdagen van 9 tot 20 u.
zaterdags van 9 tot 19 u.
gesloten zon- en feestdagen.

Naam: _____
Adres: _____
Datum: ____/____/____

Niet geldig tijdens de sjaaperiode.

VOLG WEGWIJZERS! Malderen - station

ELKE DAG OPNIEUW : VELE NIEUWE EN TEVREDEN KLANTEN !!



Mobility by Olivier bvba

Mobility by Olivier

www.mobilitybyolivier.be

Elektro scooters • Rolstoelen • Elektro rolstoelen • Hulpmiddelen

**Uw mobiliteit is onze grootste zorg.
Wij helpen u graag terug op weg.**



◀ **Progeo**
Exelle Vario



Progeo ▶
Joker Evolution

Permobil C350 ▶
Elektrische rolstoel



Levo C3 ▶
Sta-op rolstoel



◀ **Armon**
Elektrische armondersteuning



**ERVAAR HET GEVOEL
VAN ECHTE
ONAFHANKELIJKHEID**



◀ **Trophy**
Een scooter met een unieke
vering en lichte bediening

BEZOEK ONZE TOONZAAL: Affligemsestraat 437, bus 1 - 1770 Liedekerke

verkoop - herstelling - onderhoud . Erkend bandagist door alle mutualiteiten

Mobility by Olivier bvba • Affligemsestraat 437, bus 1 • 1770 Liedekerke • T 053/43 02 32. • E info@mobilitybyolivier.be