

Gezondthuis

Tijdschrift
Toelating gesloten verpakking
P 309292

BELGIE - BELGIQUE

P.B./P.P

Brussel X
PB11



Ten strijde tegen misbruik van huispersoneel

Zuster Jeanne Devos



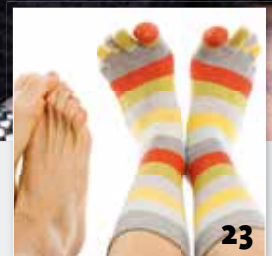
9

GEZOND DESSERT



12

WAT NA
TANDVERLIES?



23

WINTERTENEN,
WINTERHANDEN

EINDEJAAR

EEN ATTENTIE VOOR IEMAND
DIE JE LIEF IS

 **TEMPUR** je droom
ACTIEWEKEN

ACTIES

van 30/11 tot
31/12 2012



2^{de} kussen
aan HALVE
prijs

Bij aankoop van 2 TEMPUR
hoofdkussens. Korting geldig
op het goedkoopste kussen.

2^{de} matras
aan HALVE
prijs



Bij aankoop van 2 TEMPUR Combi Special
matrassen (20 cm) met velours of PU-hoes.
Korting geldt op de goedkoopste matras.

- 20%
op bed-
bodem

Bij aankoop van 1x 2-motorige
bedbodem type F400.



- 20%
op de
matras



Bij aankoop van 1 TEMPUR Combi
Special matras (20 cm) met velours
of PU-hoes.

2^{de}
bedbodem
GRATIS

Bij aankoop van SET:
2 TEMPUR Combi-Special
matrassen (20 cm) met
velours of PU-hoes en
2X 2-motorige bedbodems
type F400.



WARMTEKNUFFELS

15% korting

op de Cherry Belly
baby en Senior
warmteknuffels.

-15%

MEDIMA WARMTEONDERGOED

**Gratis longesokken of
nekwarmer**

Bij aankoop van € 96
Medima Angora bodywear.

gratis



LOW VISION: LAAT JE ADVISEREN IN DE THUISZORGWINKEL

KALENDERKLOK

- analoge klok met
Nederlandse tekst

€ 159,50 **NU € 135,58**

-15%



EASYPOCKET ZAKLOEP

- ideaal om mee te nemen
- vergroot 3 tot 4 keer
- plat en licht ontwerp
- energiezuinig

-12%

€ 49 **NU € 43,12**

Ontdek ons volledig gamma low vision producten in
de Thuiszorgwinkels

Acties geldig van 30/11 t.e.m. 31/12/2012 en zolang de voorraad
strekt, niet cumuleerbaar met andere voordelen en/of acties.

Adressen van de Thuiszorgwinkels vind je op onze website of via
02 246 49 49

www.thuiszorgwinkel.be



THUISZORGWINKEL
kwaliteit voor het leven

Hoofd- en eindredactie

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

Redactieraad

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

Beeld coverpagina

© Isabelle Persyn

Druk

Hoorens Printing

Oplage

131.380

Secretariaat

Hilde De Groef

Verantwoordelijke uitgever

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

Reclameregie en vormgeving

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



Indien u Gezond Thuis niet gratis
ontvangt via uw verpleegkundige of
met de post, kunt u zich abonneren.
Het abonnementsgeld voor Gezond Thuis
bedraagt € 10 per jaar - te storten op
P.R. 000-0174466-60 van Wit-Gele Kruis van
Vlaanderen 1000 Brussel met vermelding.
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

Onzeker, zoals de toekomst nu eenmaal is

Maandenlang was de raket Curiosity
onderweg.

De wetenschappers wisten precies
waar en wanneer ze de rode planeet Mars zou
bereiken.

Zo de navigatie zou mislukken, hadden ze vlug
geweten waaraan dat te wijten was.

We mogen ons dagelijks verwonderen over wat het menselijk brein ontsluit
ert en kent over het heelal, zowel in het grote als in het kleine.

Toch is er zoveel dat ik niet precies kan voorzien.

“Drie dingen zijn te wonderlijk voor mij,
vier dingen kan ik niet bevatten:
de vlucht van een arend hoog aan de hemel,
het glijden van een slang over de rots,
de vaart van een schip op volle zee,
de weg van een man naar een meisje” (Spreuken, 30,18-19).

Niemand is in staat nauwkeurig te voorspellen wat ons de komende twaalf
uur te wachten staat.

Zelfs een check-up met de beste uitslag garandeert niet dat ik een uur later
nog leef.

Je mag je dag nog zo goed plannen. Hij heeft zijn verrassingen: een telefoon
of gsm, een mail, iemand die je tegen het lijf loopt en je stap doet vertragen.
Toekomst gaat nu eenmaal gepaard met een stuk onzekerheid.

Dit heeft zijn charme. Het is een uitdaging ermee om te gaan.

Volgens de optimist is zelfs het slechte dat zou kunnen aankomen, op zijn
beurt onzeker.

Op de vraag: “Wat zou je doen als morgen de wereld vergaat?” zou Maarten
Luther geantwoord hebben: “Als morgen de wereld vergaat, dan plant ik
vandaag een appelboompje.”

We kijken naar morgen, naar een nieuwe week, een nieuwe maand, een
nieuw jaar met een stuk gelatenheid, maar vooral met vertrouwen.

Rita piekert veel over de toekomst. Ze vindt toch enige rust in het woord van
Jezus: “Elke dag heeft genoeg aan zijn eigen leed” (Mt. 6,34).

Ook in 2013 zullen we met ons gepeins geen centimeter aan ons leven kun-
nen toevoegen.



ANTOINE RUBBENS

GEESTELIJK ADVISEUR WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN

Ten strijde tegen misbruik van huispersoneel

Zuster Jeanne Devos

We ontmoeten zuster Jeanne Devos op een zonnige herfstdag in het prachtige Missiehuis 'de Jacht'. Dat is het huis waar ze verblijft wanneer ze in België is, maar tevens de verblijfplaats voor missiezusters op rust. Jeanne zelf denkt echter allerminst aan stoppen en werkt nog altijd het grootste deel van het jaar in India.



mysterie. Het moet wel aangeboren zijn, want India stond toen niet zo in de belangstelling. Maar zelfs op mijn plechtige communie moet ik al gezegd hebben dat ik later naar India ging (*lacht*).

Ik kan mij inbeelden dat India in die tijd niet zo'n populaire missiebestemming was?

"India kwam wel een stukje in het missiewerk naar voor, maar het was niet te vergelijken met Afrika en Latijns-Amerika. Latijns-Amerika was mijn tweede keuze, maar mijn voorkeur ging toch overduidelijk naar India. De congregatie heeft me dan twee jaar laten studeren in afwachting van een visum. Ze veronderstelden dat ik dat niet zou krijgen. En in dat geval zou ik naar Brazilië trekken. Maar het is toch gelukt en zo is het India geworden."

Wat waren uw eerste wapenfeiten in India?

"Ik heb eerst enkele jaren met doven en hardhorigen gewerkt. Ik ben van opleiding audioloog en akoepediste (*red. iemand die gehooronderzoek doet*) met optie psychologie. Voor mijn werk met de doven ben ik nog altijd heel dankbaar. Zulke mensen maken je heel vrij, omdat ze zo authentiek en echt zijn. Zij zeggen wat ze voelen of denken, zonder schroom. Bij hen gelden geen conventionele overeenkomsten.

U bent op uw 24^{ste} ingetreden en op uw 28 jaar zat u al in India. Uw wens om in het buitenland te gaan werken leefde dus al langer?

"Klopt. Ik ben opgegroeid in het Hageland, in Kortenaak. Waar mijn fascinatie voor India vandaan komt, is voor mij nog altijd een

“IK WILDE SAMEN MET HEN ZOEKEN NAAR EEN UITWEG. PARTICIPATIE IS HEEL BELANGRIJK”

Terwijl ik werkte met doven ben ik een studentenbeweging begonnen die is uitgegroeid tot een soort voluntariaat. Dat was de tijd van de radicale studentenbewegingen die sterk verband hielden met de bevrijdingstheologie van Latijns-Amerika. Dat was ook de tijd dat in Azië, in Viëtnam, in Indonesië, op de Filipijnen, in Laos alle studentenleiders gevangen zaten. Het was dus echt wel de radicale aanpak. In dat vrijwilligerswerk, toen actiegroepen genoemd – nu noemt men ze NGO’s – heb ik enorm veel geleerd. Maar hoe meer ik in contact kwam met de allerarmsten, hoe meer ik besepte dat vrouwen en kinderen de eerste slachtoffers zijn. Bij oorlog, bij hongersnood en ook binnen de Kerk worden vrouwen het eerst getroffen. Dat deed bij mij het verlangen groeien, bijna van de ene dag op de andere, om mij alleen voor vrouwen en jonge meisjes in te zetten. Gaandeweg ontdekte ik dat er drie groepen vrouwen zijn die in hedendaagse slavernij leven: huisarbeiders, seksarbeiders en gebonden arbeiders (arbeiders die loon moeten terugbetalen). Eerst wou ik

met seksarbeiders werken, maar ik kwam tot de constatacie dat je voor hen eigenlijk altijd te laat komt. Je moet preventief kunnen werken. Als ze eenmaal in de seksindustrie bezig zijn, is het te laat. Door meer en meer te praten met huisarbeiders en hun werkgevers kreeg ik sterk het gevoel dat huisarbeiders op drie manieren het slachtoffer zijn: ze worden vaak seksueel gebruikt, hun arbeid is meestal gebonden en ze hebben geen stem, want ze kunnen zich niet verenigen in groep. Ze leven geïsoleerd.

Ik wou me in die problematiek vastbijten, maar er was nog genoeg ander werk te doen en dus stelde ik mezelf tevreden met de gedachte daar later wel eens iets voor te doen. Tot ik geconfronteerd werd met een kind van 12,5 jaar. Zij kwam alle ochtenden melk halen en moest telkens weer overgeven. Ik ben met haar naar het ziekenhuis gegaan en daar werd me verteld dat ze in verwachting was. Toen ik haar twee dagen later ging opzoeken bij de familie waar ze werkte zei het meisje: “De dokter heeft *iets* gedaan en nu ben ik niet meer ziek.” Dat

kind was dus verkracht, zwanger geraakt en geaborteerd, zonder dat er een volwassene bij was met raad of steun. Ze leefde weg van haar ouders en familie, alleen bij een werkgever. Dat was voor mij de doorslaggevende gebeurtenis, waarop ik dacht: “Dit moet gedaan zijn!” Diezelfde dag nog heb ik samen gezeten met de gemeenschap, we waren met vier zusters, en ik heb gezegd: “Ik wil absoluut iets doen voor die huisarbeiders.” Zij waren bereid mij te steunen als ik een manier vond om het te doen. Zij kenden de taal beter, en wilden mij helpen. We hebben zeker een 100-tal huisarbeiders verwittigd dat we een samenkomst organiseerden. Er zijn er een aantal komen opdagen en dat was eigenlijk het begin. Maar van bij de start ben ik duidelijk geweest dat het niet was om iets uit te delen, geen geld, kleren of voedsel. Daarmee zou hun situatie niet veranderen. Ik wilde samen met hen zoeken naar een uitweg. De participatie is heel belangrijk.”

Intussen is uw beweging uitgegroeid tot een nationaal verankerde organisatie?

“Het is inderdaad een tamelijk sterke beweging geworden. Onverwachts eigenlijk, want in het begin lachte men met mij. “Huisarbeiders, is dat nu iets waar je mee bezig moet zijn?” klonk het. Het lachen sloeg al gauw om in tegenwerking en agressie. Maar we hebben het toch gehaald en dat is best verwonderlijk. Hoe meer ik met hen geconfronteerd word, hoe meer ik erin geloof. Huisarbeiders zijn vrouwen die altijd bezig zijn met elementen van het leven (zorg voor kinderen, koken, poetsen, enzovoort) en nooit met profijt. Ik had nooit kunnen



“MISBRUIK KOMT HIER OOK VOOR, DAT WETEN WE AL LANG”

hopen dat er een beweging met zo'n kracht en mogelijkheden uit voort zou kunnen komen. Nu hebben we ongeveer 3 miljoen leden die werken voor – volgens een schatting van de Wereldbank – ongeveer 92 miljoen huisarbeiders. We werken in 28 talen, in 17 staten zijn we heel sterk aanwezig, in een 7-tal andere hebben we contacten en groepen, maar nog geen sterke coördinatie.”

U had het reeds over de tegenstand die u gaandeweg ondervond. Waarin uitte die zich?

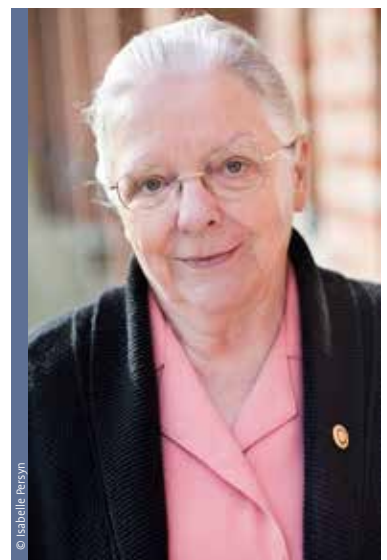
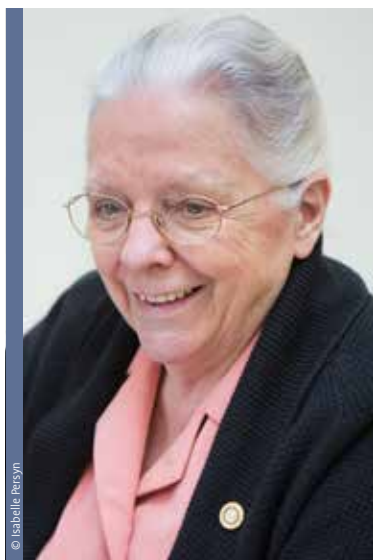
“In het begin werd ik vooral belachelijk gemaakt. Men vond dat niet iets om mee bezig te zijn. Zelfs in een interview op de toenmalige BRT-radio dacht men er zo over. Maar in India evenzeer. En zelfs vrienden vonden dat ik wel wat beters kon doen. Bovendien was ik zelf ook onzeker, want je weet natuurlijk niet of het zal lukken. Er was ook nog geen enkele toegangspoort, huisarbeiders waren nog niet georganiseerd, ik moest mijn weg nog zoeken.

In het begin was die tegenstand duidelijk op mij persoonlijk gericht. Ik was de ‘ambetante’ in de buurt, want ik bemoeide me met andermans zaken. Ik werd niet meer uitgenodigd op feestjes. Daarna volgden telefonische bedreigingen: “Hou je handen eraf! Als je dat niet doet, zullen we je het tonen in het verkeer!” Dat is zeer typisch voor India: mensen opzettelijk aanrijden in het verkeer en je op die manier uit de weg ruimen. Met als gevolg dat ik een jaar op mijn Vespa rondgereden heb, meer naar achter kijkend dan naar voor, om te kijken of er niemand te dichtbij kwam. Op een gegeven moment zet je jezelf daar overheen en verlies je die angst wel, maar je blijft natuurlijk waakzaam. De volgende stap is minder opvallend: men gaat knoeien met je papieren. Ik leef met een visum dat om de vijf jaar hernieuwd moet worden, dus ik ben kwetsbaar. De laatste tijd zijn er duidelijke verwittigingen van de maffia. Dat gebeurt schriftelijk. Zij gebieden je

te reageren door te stoppen met je acties ofwel moet je betalen. Maar je weet hoe de maffia werkt: ze huren twee weken iemand in om je op te sporen en uit de weg te ruimen. Lukt dat niet binnen die twee weken, dan ben je weer vrij. Dus onze advocaten raden me aan om gewoon twee weken te verdwijnen, zodra ik een dreigbrief krijg. Ik heb dat al twee keer effectief gedaan. Op het ogenblik zijn de bedreigingen ook sterker gericht naar mensen van ons personeel die de aangifte gaan doen op het politiebureau. Wat maakt dat sommigen van hen ermee ophouden, omdat ze zich niet meer veilig voelen.”

Om een dergelijk netwerk te kunnen uitbouwen, hebt u ongetwijfeld heel wat middelen nodig. Waar komen die vandaan?

“Klopt, daar is inderdaad heel wat steun voor nodig, hoewel iedereen zegt dat het een mirakel is dat wij met zo weinig middelen zoveel bereiken. Maar we hebben een enorm vrijwilligersnetwerk.



© Isabelle Peryn

© Isabelle Peryn

© Isabelle Peryn



Steun vanuit fondsen is er minder, omdat die in India voornamelijk vanuit een middenklasse komen die zelf huisarbeiders hebben en die dus geen baat hebben bij ons werk. In België zien we wel een enorme steun voor het ‘Zuster Jeanne Devos Fonds voor Kinderrechten’, maar gemiddeld lage giften. Het Fonds wordt beheerd door de KU Leuven, maar het geld komt integraal bij ons terecht. De hele grote giften die – met alle recht, versta me niet verkeerd – naar onderzoeksfondsen gaan voor kankerbestrijding en dergelijke, die kennen wij niet.

Wat uniek is binnen onze organisatie is dat onze leden zelf bijdragen. Ik zie dat in geen enkele andere NGO. Het is zuur verdiend geld waarvan de waarde de reële waarde overstijgt, omdat deze mensen hun geld zelf nodig hebben en er hard voor gewerkt hebben. Het is voor ons een privilege dat wij dat geld mogen gebruiken. Ik waardeer dat enorm. Natuurlijk, hoe sterker de beweging wordt, hoe meer vaste werkkrachten je nodig hebt, die ook een salaris willen. Wat normaal is, natuurlijk. Maar totnogtoe hebben wij nog geen enkel incident gekend betreffende misbruik van middelen.

We krijgen verder nog wel wat steun vanuit België. Onze vijf transithomes voor getraumatiseerde kinderen, die natuurlijk een smak geld kosten, worden volledig

gefinancierd door de KU Leuven. Dat is bewonderenswaardig!”

Staat u nog steeds aan het hoofd van uw organisatie?

“Nee, momenteel is er een coördinatieteam dat bestaat uit drie mensen. Iemand uit het noorden, iemand van centraal-India en iemand uit het zuiden. Dat maakt het ook geografisch makkelijker. Maar dat maakt wel dat ik meer werk heb, want iedereen denkt nu dat ik meer tijd heb (*lacht*).

Ik ben intussen 77 jaar. Ik heb nog wel de energie om steunend aanwezig te zijn, maar dag en nacht ervoor gaan zoals vroeger, dat lukt niet meer. Mijn lichaam en gezondheid vragen een zekere regelmaat.”

U hebt intussen wel wat erkenning gekregen. In 2005 werd u zelfs genomineerd voor de Nobelprijs voor de Vrede.

“Ja, dat klopt. En ik was daar heel blij om, want ik werkte eigenlijk met miljoenen kinderen die zeggend niet mochten bestaan. Niemand sprak erover, ze zaten achter gesloten deuren. Ze kregen zelfs geen naam. Ik moet zeggen, als je zoiets tegenkomt, dan zoek je wel de media op om die kinderen onder de aandacht te brengen.

Ik zie die awards als een erkenning voor mijn werk, maar vooral als een erkenning van de aandacht voor die kinderen en onze aanpak die leidt tot verandering.

Die nominatie voor de Nobelprijs in 2005 was samen met 1000 andere vrouwen. Dat vond ik wel enorm plezierig.”

Ik las ook dat u momenteel een project steunt in ons eigen land, in het Brusselse.

“Klopt. OR.C.A (Organisatie voor Clandestiene Arbeidsmigranten) vzw heeft een project gestart rond huisarbeiders in de regio rond Brussel. Er zijn al meer dan 100 geregistreerde gevallen en in de praktijk zullen het er nog veel meer zijn. Want het misbruik komt hier ook voor, dat weten we al lang. Dat zijn verhalen die gelijklopen met de situaties in India en ze zijn vaak heel schrijnend. In de regio rond Tervuren zijn heel veel huizen waar er iemand inwoont die het huishouden doet. Ik steun dat project zoveel ik kan, maar het is wel OR.C.A die het project uitvoert.”

Wij wensen u nog heel veel succes met alles wat u doet!

Wie zuster Jeanne Devos wil steunen, kan dat doen door een gift aan het ‘Zuster Jeanne Devos Fonds voor Kinderrechten’ op het nummer BE45 7340 1941 7789, met een duidelijke vermelding van ‘400/0000/51266’. Het geld komt integraal ten goede aan haar werk in India.



Bram Fret
Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

Brugge Goud

Waar het hart van vol is...



Ontdek ons assortiment op www.bruggekaas.be
Vind ons op 

Ieder zijn Smaak.

Een gezond dessert

Een dessert of nagerecht (in Nederland noemen ze het soms 'een toetje') is meestal zoet, maar kan ook hartig zijn. Ik denk dan bijvoorbeeld aan een kaasschotel: een assortiment kazen met een stukje stokbrood en een glaasje wijn. Kazen hebben de eigenschap dat ze rijk zijn aan calcium, maar hebben het nadeel van veel verzadigde vetten te bevatten. Dus bij de gezonde desserts zou ik ze niet op de eerste plaats zetten.

Bij een gezond dessert denk ik aan vers fruit of verse fruitsla. Die kun je feestelijk maken door de keuze van de vruchten: in de winter en vooral rond de feestdagen is er een groot aanbod aan uitheemse fruitsoorten, waarmee je excellente vruchtensalades kunt maken. In de zomer zijn er de aardbeien, frambozen, verse bos- en rode bessen waarmee je kunt scoren.

Maar waarom geen melkproduct als dessert? In de koelrekken van de warenhuizen wordt dat segment steeds uitgebreider. Op welke basis zijn die producten gezond te noemen?

We schetsen even wat achtergrondinformatie.

Gefermenteerde zuivelproducten

In onze darmen leven zo'n 100.000 miljard bacteriën van wel 400 verschillende soorten. Daaronder zitten zowel nuttige als schadelijke bacteriën. Samen noemen we ze

de darmflora. Zodra de slechte of ziekmakende bacteriën de overhand nemen, kun je last krijgen van diarree, verstopping, gasvorming of infecties. Om dat te vermijden is het belangrijk om 'proper' te werken in de keuken: geen bedorven voedingsmiddelen te gebruiken en restjes voldoende heet op te warmen. Door gezond te leven kun je er ook voor zorgen dat de goede bacteriën voldoende slagkracht behouden. Gebrek aan beweging, maar ook stress, ziekte, een eenzijdige en te vette voeding en het gebruik van te veel medicijnen kan de darmflora verzieken en een goede spijsvertering verstoren. Je kunt de goede bacteriën ook een steuntje in de rug geven door er een extra portie van in te nemen via bijvoorbeeld gefermenteerde zuivelproducten.

Wat betekent 'gefermenteerd'?

Gefermenteerde zuivelproducten worden verkregen door aan gepasteuriseerde melk een ferment toe te voegen dat de smaak en de dikte van de melk verandert. Het ferment bestaat uit melkzuurbacteriën. Zij zetten de suiker die van nature in melk aanwezig is (lactose) om in melkzuur, wat een goede zaak is voor de darmflora en de darm. Naargelang de soort melkzuurbacteriën die men gebruikt, verkrijgt men verschillende producten.

Yoghurt

Bij de bereiding van yoghurt worden aan melk specifieke yoghurtbacteriën toegevoegd, namelijk *Lactobacillus bulgaricus* en *Streptococcus thermophilus*. Alleen als die bacteriën worden gebruikt voor de fermentatie van de melk en alleen als ze in voldoende mate én levend in het eindproduct aanwezig zijn, mag het product yoghurt heten. Wordt magere melk als basis gebruikt, dan krijgen we magere yoghurt. Start men met volle melk, dan wordt het volle yoghurt. Sommige yoghurts worden verrijkt met room (zoals Griekse yoghurt), waardoor die soorten tot drie keer meer vet kunnen bevatten (tot 10% vet) dan gewone volle yoghurt (± 3,5% vet). Gesuikerde yoghurt en fruityoghurt, waar meestal ook suiker aan is toegevoegd, bevatten meer calorieën dan natuuryoghurt. Yoghurt is lekker als dessert, maar ook als ontbijt met bijvoorbeeld ontbijtgranen, als gezond tussendoortje of zelfs voor de bereiding van een slank slasausje.

Kefir

Kefir is een gefermenteerd zuivelproduct dat zijn oorsprong vindt in de Kaukasus maar sinds enkele jaren ook in ons land aan bekendheid en populariteit wint. Kefir wordt gemaakt met behulp van een starter die in de vorm van korrels wordt toegevoegd. Deze korrels kunnen na



afloop van de fermentatie opnieuw worden gebruikt. Ze worden vaak verkeerdelijk 'yoghurtplantjes' genoemd. Ze bevatten een mengsel van wel tien of meer soorten bacteriën zoals lactobacillen, lactococci, azijnzuurbacteriën en gisten. De exacte samenstelling van de korrels kan sterk variëren. De activiteit van dit ferment levert een zuur, licht alcoholisch, bruisend (door het gevormde CO₂) en romig product op.

Karnemelk

Oorspronkelijk was karnemelk (of botermelk) een bijproduct van de bereiding van boter. Tegenwoordig wordt karnemelk gemaakt door de juiste melkzuurbacteriën (lactococcus lactis, ondersoort diacetylactis) aan gepasteuriseerde magere melk toe te voegen. Door de fermentatie wordt de melk iets dikker en krijgt ze een licht zure smaak. Karnemelk is een ideale dorstlesser.

Probiotica

Op de markt worden er heel wat gefermenteerde melkdrankjes aangeboden onder de noemer 'probiotica'. De term probiotica (van het Griekse pro bios: 'ten gunste van het leven') slaat op bepaalde levende micro-organismen die als ferment worden toegevoegd. Wanneer zij in bepaalde hoeveelheden worden ingenomen, zouden zij bijkomende gezondheidsvoordelen opleveren. Tot die groep behoren bifidusbacteriën en lactobacillussoorten die van nature ook in de darm van de mens voorkomen. Van deze bacteriën wordt gezegd dat ze beter overleven in het menselijk spijsverteringsstelsel dan yoghurtbacteriën. Ook probiotica wordt aan sommige van deze gefermenteerde melkproducten toegevoegd.

Probiotica zijn levende micro-organismen die de maag en de dunne darm overleven en gunstig inwerken op de darmflora en/of de darmfunctie. Als er in een gefermenteerd



product andere bacteriesoorten worden gebruikt dan de yoghurtbacteriën, dan mag het product geen yoghurt heten en moet het onder een andere naam worden verkocht.

Prebiotica zijn onverteerbare voedingsbestanddelen, zoals vezels en niet-verteerbare suikers, die de groei en/of de activiteit van zogenaamde gezondheidsbevorderende bacteriën (probiotica) in de dikke darm stimuleren.

Thermisch gefermenteerde melkproducten

Wanneer een gefermenteerd melkproduct een warmtebehandeling heeft ondergaan om de houdbaarheid te verlengen en er bijgevolg nog maar weinig of geen levende bacteriën in het eindproduct meer aanwezig zijn, spreekt men van een thermisch gefermenteerd melkproduct. Yoghurt die een warmtebehandeling heeft ondergaan, bevat geen levende goede bacteriën meer en mag dan ook geen yoghurt meer heten. Thermisch behandelde producten mogen op kamertemperatuur worden bewaard. Yoghurt en probioticaproducten moeten door de aanwezigheid van levende bacteriën steeds in de koelkast worden bewaard.

Gezondheidseffecten

Gefermenteerde zuivelproducten zoals yoghurt en probiotica zijn over het algemeen beter verteerbaar dan melk, in het bijzonder voor mensen die lactose (melksuiker) moeilijk of niet kunnen verteren. Daarnaast kunnen gefermenteerde melkproducten die geen warmtebehandeling hebben ondergaan, bijdragen tot het herstel van een verstoorde darmflora. Dit wordt aanbevolen wanneer je antibiotica moet innemen of bij diarree. Een gezonde darmflora helpt ons tegen ziekmakende micro-organismen te beschermen. Aan pre- en probiotica worden ook nog diverse andere effecten toegeschreven, zoals het vermogen om het risico op darmkanker te verminderen, het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen en de weerstand te verhogen. Hierover is men echter nog niet zeker en wil men nog meer onderzoek doen. We kunnen besluiten met 'baat het niet, het schaadt niet', op voorwaarde dat je gefermenteerde zuivelproducten gebruikt in het kader van een evenwichtige en gevarieerde voeding. Zoals melk levert ook yoghurt in elk geval een extra portie calcium en andere essentiële voedingsstoffen zoals vitamine B2 en B12. Het is echter geen wondermiddel en kan een ongezond leefpatroon niet in zijn eentje goedmaken.

Afwisseling

Zoals met alle voedingsmiddelen is ook hier de boodschap dat je voor afwisseling moet zorgen. Afwisseling



in de hoofdmaaltijd, maar ook afwisseling in de desserts en in je tussendoortjes. Op die manier krijg je een evenwichtige voeding met een gezonde aanvoer van eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen en

mineralen. Zo heb je een gezonde weerstand met de winter in het vooruitzicht.

Ik geef jullie nog een ideetje voor een gezond feestelijk dessert en wens jullie nu al prettige eindejaarsfeesten.

Bron: www.nice-info.be 26.09.2012



Renild Wouters
Diëtiste Wit-Gele Kruis
van Vlaanderen

Een feestelijk dessert?

Tiramisu van yoghurt, brood en vers fruit

Ingrediënten voor 4 personen

- 4 sneetjes wit brood
- 2,5 dl magere yoghurt
- 500 g aardbeien
- 10 blauwe druiven
- 10 witte druiven
- 1 appel
- 1 perzik
- 1 kiwi
- het sap van 1 sinaasappel
- het sap van 1/2 citroen
- 1 scheutje grand marnier
- 2 el kristalsuiker

Bereidingswijze

Neem 4 glaasjes. Steek met 1 van de glaasjes 12 rondjes uit het brood. Was de druiven en halveer ze. Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd ze in kleine blokjes. Was de appel en de perzik en snijd die ook in blokjes. Schil de kiwi en snijd hem in kleine stukjes. Doe al het fruit in een schaal en giet er het citroensap, 1 el suiker en de grand marnier over. Meng alles goed en laat minstens 15 minuten afkoelen in de ijskast. Meng de rest van de suiker onder de yoghurt. Wentel de brood rondjes in het sinaasappelsap en leg 1 rondje in elk glaasje. Doe er een laagje fruit bovenop en vervolgens een laagje yoghurt. Herhaal deze handeling tot alle ingrediënten op zijn. Smakelijk.



Baba met Elixir d'Anvers, verse kaas en frambozen

Ingrediënten voor 4 personen

- | | | |
|---------------------|----------------------------|-------------------------|
| • 200 g platte kaas | voor de baba: | voor de suikerstroop: |
| • 25 g honing | • 35 g boter | • 250 g suiker |
| • 1 takje munt | • 125 g zelfrijzende bloem | • 0,5 l water |
| • 100 g frambozen | • 1 g zout | • 125 g Elixir d'Anvers |
| • poedersuiker | • 4 g honing | |
| | • 3 eieren | |

Bereidingswijze

Roer voor de baba de boter los met het zout, de honing en de gezeefde bloem. Voeg de eieren één voor één toe, tot je een glad beslag krijgt. Doe de basis in een ingeboterde ovenschotel en bak ongeveer 10 minuten in een oven op 180°C. Kook voor de stroop het water met de suiker op en laat enkele minuten doorkoken. Parfumeer dan met de likeur en haal van het vuur. Laat licht afkoelen en giet de stroop dan over het gebak. Laat minstens een nacht rusten. De baba zal als een spons al het vocht opnemen. Snipper de munt. Meng de honing en de munt onder de verse kaas. Snijd kleine stukjes uit de baba en werk af met de verse kaas en de framboosjes. Strooi wat poedersuiker over de borden.



Recept: Geert Van Der Bruggen



www.lekkervanbijons.be

Wat na tandverlies?

Tandprothesen en implantaten

Tandverlies komt bij ieder van ons voor. Tijdens de kinderleeftijd is dat normaal: wanneer een melktand uitvalt, wordt die vervangen door een definitieve tand. Maar als je op volwassen leeftijd een tand verliest, is er geen opvolger meer beschikbaar. Zo kunnen op oudere leeftijd bij velen al meerdere tanden verloren zijn gegaan, bij sommigen zelfs alle tanden. Cariës, tandvleesaandoeningen of traumata (zoals een val) liggen dikwijls aan de basis van tandverlies.

Om voldoende kauwfunctie te behouden, en bij de voorste tanden ook wel om esthetische redenen, is dan een tandvervangende oplossing aangewezen. Er bestaan verschillende mogelijkheden, gaande van het vervangen van één tand, tot volledige prothesen voor de vervanging van alle tanden. Prothesen kunnen zowel vast (en hiermee bedoelen we: niet-uitneembaar door de patiënt) als uitneembaar zijn. Er is dus een ruime keuze aan behandelingsmiddelen. Wanneer tandvervangend noodzakelijk is, kun je samen met je tandarts de verschillende opties bespreken om uiteindelijk tot een aanvaardbare oplossing te komen voor jouw specifieke mondsituatie – zeg maar ‘een prothese op maat gemaakt’.

Wat na een tandextractie?

Wanneer één of meerdere tanden zijn verwijderd, is er geen mogelijkheid meer om op diezelfde plaats een tandvervanging te doen. Er rest namelijk alleen nog kaakbot bedekt met tandvlees. Wil je op die plaats tanden vervangen, dan heb je de keuze tussen het maken van een vaste brug of een uitneembare prothese. Bij de brugvervanging worden de buurelementen naast het defect afgeslepen tot kleinere stompen. Deze pijlerelementen worden overkroond en functioneren dan als bevestiging voor de brug die het defect overspant. Bij de plaatsing wordt het geheel vast gecementeerd over de afgeslepen tanden.

Het grote voordeel van deze oplossing is dat ze niet uitneembaar is en dus aanvoelt als je eigen tanden. Een nadeel in sommige gevallen is dat gezonde tanden moeten worden afgeslepen om als pijlerelementen te functioneren. De pijlerelementen moeten ook voldoende stevig zijn en goed verankerd zitten in het bot om al de krachten die op het brugwerk komen, te kunnen opvangen.

Bij een uitneembare prothese worden de ontbrekende tanden bevestigd op een kunstharsbasis of een metalen basis. Deze uitneembare voorziening bedekt ook een vrij groot oppervlak van het tandvlees, zeker in de bovenkaak. Zij zit met klemmetjes vast aan de nog aanwezige tanden. Wanneer alle tanden verwijderd zijn, is een volledige, uitneembare kunstharsprothese de enige oplossing. Die blijft op haar plaats door de anatomie of de vorm van de resterende kaak en door het speeksel dat als een film tussen de prothese en het tandvlees zit. Vergelijk het maar met twee glazen platen waartussen een vloeistof zit: die krijg je niet zo gemakkelijk van elkaar. Bij de meeste patiënten sluit de bovenprothese redelijk goed aan, waardoor zij comfortabel zit en goed functioneert. De onderprothese is vaak moeilijker: veel patiënten klagen dat die minder goed blijft zitten.



© Shutterstock

Implantaatbehandeling

Wie een prothese om de een of andere reden niet ziet zitten, kan implantaten in het kaakbot overwegen. Implantaten bieden een aantal voordelen en creëren nieuwe behandelingsmogelijkheden. Een tandheelkundig implantaat is eigenlijk een klein, fijn vijsje met een gemiddelde lengte van 13 mm en een breedte van ongeveer 4 mm. Het kan in het kaakbot worden geschroefd op de plaats waar voordien een tand is verwijderd. Op die manier functioneert het dus als een vervanging van de vroegere tandwortel. Intern is het implantaat uitgerust met een schroefdraad waarop verschillende structuren kunnen worden geschroefd. Het implantaat is vervaardigd uit titanium, een materiaal waarop tot nu toe nog geen allergische reacties zijn gerapporteerd. Op immunologisch vlak is het dus heel veilig. Titanium wordt trouwens al lang gebruikt in de medische wereld, denk maar aan de orthopedie waarbij botfragmenten, bijvoorbeeld na een trauma, worden gefixeerd met behulp van titanium schroeven.

Waarom een implantaat?

Het grootste voordeel van het implantaat is de goede retentie: het blijft zitten waar het zit. Wanneer bijvoorbeeld één tand in de tandenrij wordt verwijderd, kan die worden vervangen door op die plaats een implantaat te plaatsen. Hierop kan vervolgens een kroon worden bevestigd. Belangrijk hierbij is dat de tanden grenzend aan het defect, niet afgeslepen hoeven te worden om een brugconstructie te maken. Enkel de verwijderde tand wordt vervangen en van de buurelementen



blijf je af. Gave, gezonde tanden worden op die manier gespaard. Wanneer meerdere tanden zijn verwijderd, kunnen meerdere implantaten worden geplaatst om hierop een brugwerk te maken of eventueel een uitneembare prothese die haar verankering vindt op de implantaten via een kliksysteem.

Voor de volledige tandprothese bieden implantaten ook een aantal voordelen: in de bovenkaak zal er veel minder verhemeltebedekking nodig zijn om een goede retentie van de prothese te verzekeren. Zo heb je bijvoorbeeld nooit meer het gevoel dat de prothese te diep in de keel zit. De retentie wordt nu immers verzekerd door de implantaten. De onderprothese heeft vaak onvolledige houvast door een fel teruggetrokken kaakwal, maar ook door de activiteiten van de kauwspieren en de tong die de prothese steeds van haar plaats lichten. Door de prothese te verankeren aan implantaten zal ze veel beter op haar plaats blijven zitten, en dus ook comfortabeler aanvoelen. Er moet nu ook veel minder energie worden gestopt in het spierstelsel van de mond om de prothese op haar plaats te houden tijdens het spreken of het kauwen.

Dit laatste alleen al leidt tot een betere spijsvertering.

Implantaten, en wat nu?

Wanneer prothetisch herstel noodzakelijk is, wordt de patiënt door de tandarts ingelicht over de behandelingsmogelijkheden. Wanneer beslist wordt tot herstel met implantaten, zal er eerst een behandelingsplan worden uitgewerkt. Er zijn verschillende manieren om een herstel met implantaten uit te voeren. Het verloop van de behandeling, de tijdsspanne tussen het plaatsen van de implantaten en de definitieve prothese, de kostprijs, enzovoort zijn allemaal zaken die best op voorhand worden doorgenomen. Het implantaatgebeuren is immers niet het werk van één persoon alleen. In vele gevallen is er een samenwerking tussen de tandarts, de chirurg en het laboratorium. De uitgebreidheid van het prothetisch herstel speelt hierin ook een rol: het vervangen van één tand vergt bijvoorbeeld minder overleg en voorbereiding dan een volledige gebitsrehabilitatie.

Vanzelfsprekend is één van de belangrijkste aandachtspunten het kaakbot waarin de implantaten worden geplaatst. Om een goede verankering in het bot, ook wel osseo-integratie genoemd,

“EEN IMPLANTAAT FUNCTIONEERT ALS EEN VERVANGING VAN DE VROEGERE TANDWORTEL”



te verzekeren, moet er niet alleen voldoende bot aanwezig zijn, maar het moet ook van goede kwaliteit zijn. De beoordeling hiervan wordt gemaakt door de chirurg die de implantaten zal plaatsen, de implantoloog. Dit kan een stomatoloog, een MKA-chirurg (mond-, kaak-, en aangezichtschirurg) of een

meeste gevallen worden implantaten onder lokale verdoving geplaatst, bij uitgebreidere werken wordt soms gekozen voor totale anesthesie.

Na de plaatsing van de implantaten heb je twee mogelijkheden: ofwel wordt er direct na de plaatsing een voorlopige prothetische voorziening geplaatst (directe belasting), ofwel wordt het tandvlees over de implantaten gehecht en wordt de prothetische voorziening op een later tijdstip geplaatst. De keuze hangt af van geval tot geval. Meestal zullen de implantaten 'begraven' worden onder het tandvlees en wacht men de osseo-integratie af. De wachttijd varieert van drie tot zes maanden. Daarna worden de implantaten via een kleine ingreep vrij gelegd: het tandvlees wordt plaatselijk geopend,

uitzondering: bij patiënten ouder dan 70 jaar bestaat sinds enkele jaren de mogelijkheid tot terugbetaling voor de plaatsing van twee implantaten in de onderkaak bij een volledige prothese. Ook de verankervorm wordt terugbetaald. Aan deze terugbetaling zijn wel een aantal voorwaarden verbonden. Om te weten of je ervoor in aanmerking komt, kun je best je tandarts raadplegen. Het is trouwens steeds verstandig om vooraf voldoende informatie in te winnen en prijsafspraken te maken met je tandarts, zodat je op het einde van de rit niet voor onaangename verassingingen komt te staan. Sommige verzekeringen bieden de laatste tijd ook een aanvullende polis aan die een uitgebreidere dekking bevat voor medische kosten. Het is dan ook goed dit even na te gaan bij je verzekering.

“OM EEN GOEDE VERANKERING IN HET BOT TE VERZEKEREN, MOET ER NIET ALLEEN VOLDOENDE BOT AANWEZIG ZIJN, MAAR HET MOET OOK VAN GOEDE KWALITEIT ZIJN”

parodontoloog (gespecialiseerde tandarts in tandvleesaandoeningen) zijn. Een klinisch onderzoek, aangevuld met radiologische beeldvorming, zal bepalend zijn voor het plaatsen van de implantaten. In overleg met de verwijzende tandarts kunnen dan de implantaten worden geplaatst, dit in functie van de prothetische constructie die later op de implantaten zal worden gemaakt. Op voorhand zijn dikwijls al afdrucken en gipsmodellen door de tandarts gemaakt. Hierop wordt in het laboratorium een tandopstelling in was gemaakt, zodat al een idee kan worden verkregen hoe de uiteindelijke restauratie eruit zal zien. De implantoloog gebruikt daarvan vaak een duplicaat in kunsthars als referentie tijdens het plaatsen van de implantaten. In de

het implantaat wordt weer opgezocht, er wordt een verlengstukje opgeschroefd, waarna het tandvlees weer wordt gehecht rondom dit verlengstuk. Hierdoor worden het implantaat zichtbaar in de mond. Dat geeft ook de mogelijkheid om de osseo-integratie te testen. Wanneer die voldoet, kan de tandarts verder aan de slag. Enkele weken na het vrijleggen, is het tandvlees voldoende genezen en kan het prothetische herstel beginnen.

En het kostenplaatje?

Net zoals er geen terugbetaling is voor vast prothetisch werk of supplementen bij een uitneembare prothese, betaalt het huidige ziekteverzekeringssysteem ook geen implantaten terug. Er is één

Hoe dan ook moet je als patiënt altijd afwegen wat je voor je gezondheid over hebt. Bij implantaten zijn er een aantal voordelen, zoals meer comfort. Het meest voor de hand liggende voorbeeld is de loszittende volledige onderprothese die bij veel patiënten “in de kast ligt”. Door te kiezen voor twee implantaten zal de prothese veel beter blijven zitten en dat levert een niet te onderschatten bijdrage aan het levenscomfort van de patiënt.

In de tandheelkunde heeft de komst van implantaten het prothetische landschap herschreven. De patiënt heeft nu meer mogelijkheden tot herstel. Je overloopt bij nood aan tandvervangings dan ook best altijd met je tandarts de verschillende mogelijkheden om hieruit een goede keuze te maken.



LTH Luc Bensch
Kliniekhoofd Tandheelkunde
Universitair Ziekenhuis Antwerpen

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 irritante 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? Vraag uw apotheker om advies of kijk op www.corega.be

Corega. Eet, praat en lach vol vertrouwen.
www.corega.be



COMFORT EN MOBILITEIT

GRATIS GESCHENK
BIJ AANKOOP VAN EEN
SCOOTER

DESKUNDIG ADVIES

Binnen- en buitenscooters • individueel aanpasbaar
uitstekende na-service • hoogstaande kwaliteit
goed uitgeruste eigen werkplaats • ruime toonzaal



Schaeps 

VOLG ONS VIA WWW.SCHAEPS.BE

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

“Terug makkelijk de trap op en af.

Dankzij m'n traplift van ThyssenKrupp Encasa.”

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



Vraag vrijblijvend
een offerte op maat.

Bel gratis
0800 94 365



Ontvang nu uw gratis
documentatiepakket!

Eenvoudig te bedienen!



Voor mijn
comfort!

www.tk-traplift.be

ThyssenKrupp Encasa
Life in motion.



Internet voor senioren: een apart venster op de wereld

Wie konden we beter interviewen over het nut en de oneindige mogelijkheden van de digitale wereld voor senioren dan de voorzitter van vzw SeniorNet Vlaanderen? Willy Wellens was tijdens zijn loopbaan al vertrouwd met telecommunicatie. Nu hij met pensioen is, zet hij zich actief in als voorzitter en lesgever bij de vzw SeniorNet Vlaanderen.

Waarom is internet nuttig voor senioren?

“Op het internet vind je massaal veel informatie die je op een andere manier veel moeilijker kunt verkrijgen. Op het internet vindt de senior alles wat hij nodig heeft. Om er maar enkele op te sommen:

- Elke gemeente heeft zijn eigen website. Je vindt er de openingstijden van het gemeentehuis, van de bibliotheek, van het containerpark. Je verneemt er welke evenementen georganiseerd worden, welke hobbyclubs er zijn...
- Je hebt de was gedaan en wilt weten of je die buiten te drogen kunt hangen: je gaat via het internet naar de buienradar en ziet of het in jouw gemeente al dan niet gaat regenen.
- Je wilt een uitstap doen: de website van de NMBS vertelt je hoe laat je trein vertrekt, wanneer hij aankomt én op welk spoor. Als je bovendien online kunt bankieren, kun je het treinticket online bestellen en thuis afprinten. Handig – want niet elk station heeft loketten waar je je ticket kunt afhalen. Ook De Lijn heeft een website met de busregelingen. En vermits je met je omnipas65+ gratis reist, is het extra handig te weten welke mogelijkheden er zijn.



- Je wilt een avondje weg? Je zoekt bijvoorbeeld wanneer André Rieux nog eens optreedt in jouw buurt. Soms kun je zelfs je stoel online reserveren en betalen. De tickets worden dan aan huis besteld via bpost. Je hoeft er de deur niet voor uit.
 - Een ander positief element aan internet is Facebook. Je moet er natuurlijk voorzichtig mee omspringen. Maar ik heb toch al heel wat mensen gehoord die via Facebook weer in contact zijn gekomen met oude schoolmakers of vrienden, die nu soms aan de andere kant van de wereld wonen! Internet kent geen grenzen.
 - Een reis plannen is zoveel gemakkelijker als je dat via je pc en internet kunt doen: of je surft naar een reisagentschap en kijkt wat er in promotie staat, of je stelt zelf je reis samen. Als je bestemming eenmaal is vastgelegd, kun je opzoeken welke de bezienswaardigheden zijn en hun openingstijden, hoeveel de toegangskarten kosten...
 - In Google Maps, met Street View, kun je de wereld verkennen op straatniveau. Je kunt er plaatsen van over de hele wereld verkennen met panoramische beelden op straatniveau. Je kunt de omgeving van je hotel gaan verkennen, waar er toffe restaurantjes zijn, waar er een bankkantoor is en winkels.
 - Je kunt met Street View trouwens ook je eigen omgeving en je eigen huis bekijken.
- Heel de wereld staat op Google Maps, en je kunt hem verkennen van thuis uit, op internet, 7 dagen op 7, gewoon wanneer het je past.”

Seniornet Vlaanderen organiseert computerlessen voor senioren?

“Seniornet Vlaanderen werd in 2000 opgericht en werkt met een 70-tal gepensioneerde vrijwilligers. Personen die les willen volgen, kunnen bij ons terecht. Wij komen lesgeven op vraag. Wij maken ons eigen lesmateriaal, maar we hebben geen eigen locatie.

Wij geven ongeveer 1000 lessen per jaar aan geïnteresseerde senioren over heel Vlaanderen. Wij volgen daarbij het motto: Senior leert Senior.

Je mag Seniornet Vlaanderen trouwens niet verwarren met het ‘Seniornet’ van Pascal Vincke.”

Als je je wil bekwamen in pc en internet, waar kun je dan terecht?

“Als je als individu les wil volgen, vraag je best in je gemeente welke mogelijkheden er zijn.



die ook door senioren wordt gegeven. Dat kan in het centrum zelf, maar wordt soms ook gegeven op vraag van een gemeente, een dienstencentrum, een vereniging. De kostprijs varieert: soms biedt de gemeente dit gratis aan, of betaal je ongeveer 50 euro voor een lessenreeks. Op www.vormingplus.be kun je zien waar er een vormingplus centrum is in je buurt en kun je uitvoerige informatie vragen.

Je kunt ook altijd terecht in een **CVO** (Centrum voor volwassenenonderwijs) en Open School. Daar lopen

zijn er ook laptops nodig waar de cursisten op kunnen oefenen. Indien die lokaal niet beschikbaar zijn, is dat eenvoudig op te lossen: Seniornet Vlaanderen heeft een aantal mobiele pc-classes. Een klas telt meestal een 10-tal personen.

Men kan bij ons terecht voor lessen waarbij we vertrekken van nul: ik zet mijn computer aan en neem de muis vast, en nu... Ook voor meer gevorderden is er wat bij te leren: hoe gaan we te werk om een weekend aan zee door te brengen, Facebook enzovoort.

“MET EEN COMPUTER, EEN INTERNET-ABONNEMENT EN EEN ANTIVIRUSPROGRAMMA LIGT DE WERELD AAN JE VOETEN”

Een goede raad aan senioren: koop een computer, neem een internet-abonnement en een antivirusprogramma, en de wereld ligt aan je voeten.”

Wij sommen er enkele op:

Met steun van de Vlaamse Overheid zijn er verspreid over Vlaanderen en Brussel dertien **Vormingplus-centra**. Zij organiseren een waaier aan activiteiten die volwassenen persoonlijke, sociale en culturele competenties willen bijbrengen en de deelname aan de samenleving stimuleren. Zo wil men de kans om blijvend bij te leren binnen het bereik van iedere inwoner brengen. Zo is er ‘Senioren leren computeren’, een lessenreeks van tien lessen, twee maal per week,

de lessen meestal over een volledig schooljaar. Je hebt er de keuze om overdag of ’s avonds les te volgen.

Ook je eigen vereniging, KVLV, Okra... of je eigen gemeente kan een beroep doen op de lesgevers van Seniornet Vlaanderen. Soms werken we ook samen met Vormingplus om cursussen te geven.

Wij komen waar men ons vraagt. Voorwaarde is dat er een lokaal ter beschikking is waar een internetverbinding voorhanden is. Natuurlijk

Voor meer info of om contact op te nemen met Seniornet Vlaanderen: www.seniornetvlaanderen.be, tel.: 015 73 04 54.

Met dank aan Willy Wellens
Voorzitter Seniornet Vlaanderen

Vormingplus-centra

Limburg: 011 56 01 00

Antwerpen: 03 230 03 33

Vlaams-Brabant: 016 52 59 00

West-Vlaanderen: 056 26 06 00



Claeys-Verhelst, De Andere Badkamer

MEER DAN 50 JAAR

Een uitgebreid en kwalitatief productgamma, een eerlijke prijs en een uitgesproken technische expertise; dat is waar het Oudenburgse familiebedrijf Claeys-Verhelst, groothandel in sanitair en verwarming, al meer dan 50 jaar voor staat. Dankzij een jarenlange affiniteit met de zorgsector vervult het bedrijf een pioniersrol in sanitair comfort voor ouderen en andersvaliden. In de professionele zorgsector zijn producten in verschillende ziekenhuizen, woon- en zorgcentra en serviceflats geleverd. Maar ook steeds meer vijftigplussers vinden hun weg voor een aanpassing van hun woning afgestemd op de volgende levensfase.

VRIJHEID

Actief blijven en zijn kostbare zelfstandigheid zo lang mogelijk behouden is een keuze geworden die dikwijls mogelijk is, mits enkele aanpassingen in de woning en vooral in de badkamer. Claeys-Verhelst wil via hun toonzaal 'De Andere Badkamer' mensen de vrijheid geven om zelfstandig te kunnen baden, douchen of naar het toilet gaan.

MEEST COMPLETE GAMMA

Van ergonomische handgrepen tot aangepaste toiletzittingen, instapbaden en badliften, kipspiegels

en drempelvrije instapdouches en dit in het meest complete gamma op de Belgische markt. Een andere kijk geven op uw badkamer, dat is wat de showroom wil bereiken. Maar meer nog, aangepast sanitair hoeft niet kil en onpersoonlijk te ogen, dit kan ook in een trendy design, met voor ieders budget was wils.

ADVIES

Een keuze maken voor de gebruiker is niet alleen het meest geschikte product bepalen, maar ook de ideale montagematen. In sommige gevallen is een aanpassing van de ruimte nodig voor een meer comfortabel bewegen, het gebruik van een rolstoel of voor assistentie van een verzorger. Vrijblijvend advies omtrent maatvoering, de plaatsingsbehoefte van een steungreep, de instapbreedte van de douche of de zithoogte van het toilet wordt u aangeboden alsook doorverwijzing indien u niet beschikt over een installateur voor de deskundige plaatsing. Als groothandel voorziet Claeys-Verhelst in de toelevering van de goederen naar de professionele vakmensen in de sector die met technisch advies worden bijgestaan.

Contact:

Steelandt Johan

Stationsstraat 56 - 8460 Oudenburg

www.claeys-verhelst.be - Tel: 059/25 52 66

Een andere kijk op uw badkamer, kwaliteit en design in aangepast sanitair.



Het wat en hoe van bewindvoering

Bewindvoering is een beschermingsmaatregel bedoeld voor iedereen die, geheel of gedeeltelijk, tijdelijk of definitief, wegens zijn gezondheidstoestand niet in staat is zijn vermogen te beheren. Het kan bijvoorbeeld gaan om psychisch zieken, demente bejaarden, mensen met een mentale handicap of comateuze patiënten. De band tussen de beschermde persoon en zijn voorlopige bewindvoerder zou zo persoonlijk mogelijk moeten zijn. Dus wordt bij voorkeur de echtgenoot, een naast familielid of een vertrouwenspersoon aangeduid als voorlopige bewindvoerder.



Wanneer de mentale problemen van die aard zijn dat de persoon niet langer in staat is zijn vermogen (de waarde van al zijn bezittingen) zelf oordeelkundig te beheren, kan de noodzaak zich opdringen om hem

te beschermen. Dat kan door hem onder voorlopig bewind te plaatsen. De te beschermen persoon kan zelf het initiatief nemen tot voorlopige bewindvoering of ook een familielid, vriend, huwelijkspartner,

levenspartner, huisdokter, de procureur des konings of iedere belanghebbende. In de praktijk komt het zelden voor dat de te beschermen persoon zelf of de procureur des konings het verzoek indient.

Het verzoek om een voorlopige bewindvoerder aan te stellen moet worden ingediend bij de vrederechter van de verblijfplaats van de te beschermen persoon.

Elke burger kan een verklaring van voorkeur afleggen. Daarin geeft hij te kennen wie hij als voorlopige bewindvoerder aangesteld wenst te zien wanneer hij niet langer in staat zou zijn zelf zijn goederen te beheren. Deze verklaring moet worden opgesteld door een notaris of een vrederechter. Ze wordt opgenomen in een centraal register dat wordt bijgehouden door de Koninklijke Federatie van het Belgische Notariaat. Vóór er een voorlopige bewindvoerder wordt aangesteld, moet de griffier dit centrale register raadplegen. Als er een verklaring van voorkeur is, zal de vrederechter niet kunnen afwijken van de keuze van de patiënt.

Hoe verloopt de procedure?

De persoon die het initiatief wil nemen in deze procedure raadpleegt een geneesheer met verzoek de te beschermen persoon te onderzoeken. Dat onderzoek is nodig om een attest te kunnen afleveren, waaruit de gezondheidstoestand en vooral de geestestoestand blijkt. De geneesheer die dit attest opstelt, mag geen dokter zijn



die verbonden is aan de eventuele instelling waar de te beschermen persoon verblijft. Het medisch attest, dat niet ouder mag zijn dan vijftien dagen, wordt bij een verzoekschrift gevoegd, dat je vindt bij de griffie van het vrederecht. Alles moet worden ingediend bij de vrederechter van de verblijfplaats van de te beschermen persoon.

Als het verzoek eenmaal is neergelegd, zal de griffier de te beschermen persoon en diens huwelijkspartner oproepen bij gerechtsbrief. De vrederechter zal hen verhoren met gesloten deuren. De persoon

die het verzoek heeft neergelegd, kan zich laten bijstaan of vertegenwoordigen door zijn advocaat. Ook de te beschermen persoon kan zich laten bijstaan door een advocaat. Wanneer de vrederechter meent dat de aanstelling van een voorlopige bewindvoerder zich opdringt, zal deze een voorlopige bewindvoerder aanstellen. Zijn keuze zal zo mogelijk uitgaan naar de echtgeno(o)t(e), een familielid of een vertrouwenspersoon. Niemand is verplicht de opdracht van de vrederechter te aanvaarden. Het is dan ook begrijpelijk dat heel wat gewone burgers een dergelijke opdracht weigeren en verkiezen dat een advocaat die vertrouwd is met deze wetgeving het mandaat uitoefent. De voorlopige bewindvoerder die werd aangesteld, dient binnen de acht dagen zijn opdracht te aanvaarden, zo niet zal een andere persoon worden aangesteld.





Bevoegdheden en opdracht van de voorlopige bewindvoerder

De voorlopige bewindvoerder (familiaal beheer of professionele bewindvoerder) dient de goederen van de beschermde persoon te beheren als een goede huisvader. Hij dient zich daadwerkelijk te bekommeren om het lot van de te beschermen persoon. Dit vanzelfsprekend binnen de perken van de mogelijkheden. Hij dient aldus de uitgaven te doen die op passende wijze de verzorging van de te beschermen persoon verzekeren. Het is dus sterk aan te raden een boekhouding bij te houden. De bewindvoerder moet later alle uitgaven kunnen bewijzen aan de hand van rekeningen, facturen en andere bewijsstukken.

De woning en de huisraad dienen zolang mogelijk ter beschikking te blijven van de te beschermen persoon. Voor de verkoop van het huis (door opname in een rusthuis), leningen, nalatenschappen, afstand doen van rechten, dient de voorlopige bewindvoerder steeds de bijzondere machtiging te vragen aan de vrederechter.

Bezoldiging

De wet op het voorlopig bewind voorziet inderdaad in de mogelijkheid dat de vrederechter een bezoldiging toekent. Zo'n bezoldiging is wel begrensd tot maximaal 3% van het inkomen van de te beschermen persoon. Maar buiten die bezoldiging heeft de bewindvoerder ook nog eventueel recht op de terugbetaling van zijn werkelijk gemaakte kosten. Voor uitzonderlijke, buitengewone prestaties kan de vrederechter ook nog eens een bijzondere bezoldiging toekennen.

De vrederechter kent dit natuurlijk niet zo maar toe. De voorlopige bewindvoerder moet jaarlijks een verslag opmaken waarin hij of zij rekenschap geeft over het beheer, onder andere met een overzicht van de inkomsten en uitgaven van de voorbije periode en de stand van het vermogen bij het begin en het einde van deze jaarlijkse periode.

De procedure van voorlopige bewindvoering kan NIET gebruikt worden om een louter ouder wordende persoon onder voogdij te stellen (bijvoorbeeld uit vrees dat een nieuwe relatie of inwonende persoon een al te grote invloed zou hebben). EVENMIN kan de procedure worden aangewend in geval van het verlies aan spraak, gehoor of zicht zonder dat de geestestoestand geschonden wordt.

De voorlopige bewindvoerder moet in dat verslag eveneens de data vermelden waarop hij of zij met de beschermde persoon of diens vertrouwenspersoon contact heeft gehad. En het is aan de hand van al die gegevens dat de vrederechter kan beslissen om aan de voorlopige bewindvoerder een vergoeding toe te kennen.

Einde van een voorlopige bewindvoering

Wanneer een verzoek wordt ingediend om een einde te stellen aan het beschermingsstatuut van het voorlopig bewind, dient te worden onderzocht of de beschermde persoon niet langer onder de toepassingsvoorwaarden van die bescherming valt. Wanneer de opheffing van een voorlopig bewind gevoerd wordt, zal het daarom ook vaak passend zijn om inlichtingen in te winnen via een geneesheer.

Het onder voorlopig bewind stellen van een persoon is een zwaarwichtige ingreep in diens leven, maar hetzelfde dient gesteld wat betreft de beëindiging van dit beschermingsstatuut.



Hilde De Groef

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

Met dank aan:

www.elfri.be
www.notaris.be
www.kbs-frb.be

De Koning Boudewijnstichting heeft een brochure 'De voorlopige bewindvoerder. Een manier om het vermogen te beschermen van wie het niet meer kan'. Gratis te downloaden op www.kbs-frb.be (zoek op bewindvoerder) of telefonisch aan te vragen (070-233 728).

Wintertenen en winterhanden (perniones)

Sommige mensen hebben in de winter last van zogenaamde winterhanden, wintertenen of wintervoeten. De medische term is perniones. Blootstelling aan koude en vochtige weersomstandigheden vormen de grootste risicofactor om de aandoening te ontwikkelen. Factoren zoals bijvoorbeeld knellende schoenen en strakke kledij kunnen het ontstaan van perniones in de hand werken. Vrouwen, kinderen en ouderen zijn het meest vatbaar voor de aandoening.

Het manifesteert zich als pijnlijke, rode tot blauwe, gloeiende, vaak jeukende, tintelende of branderige zwellingen van de vingers, handen, tenen, voeten, hielen, onderbenen, soms dijen, neuspunt, oorranden en dan vooral na blootstelling aan koude. Soms kunnen er wondjes ontstaan die op hun beurt een toegangspoort kunnen zijn voor een bacteriële infectie.

Hoe ontstaat het?

Wanneer we aan koude worden blootgesteld, reageert onze huid. De kleine bloedvaatjes aan de oppervlakte van de huid reageren op de koude door minder bloed door te laten (vasoconstrictie), zodat het bloed minder snel kan afkoelen en de lichaamstemperatuur op peil blijft. De temperatuur van de huid daalt. Wordt de huidtemperatuur te laag, dan worden

de bloedvaatjes aan de huidoppervlakte juist opengezet (vasodilatatie) waardoor er opnieuw meer bloed naar het huidoppervlak komt en de huid weer opwarmt. De huid wordt warm en rood en gaat gloeien. Bij winterhanden is er echter een abnormale reactie op koude: niet de kleinste huidvaatjes vernauwen, maar juist de grotere vaatjes, die dieper in de huid gelegen zijn. Om het tekort aan bloed in de huid te compenseren, gaan de kleine vaatjes nu juist maximaal open staan.

Het gevolg zijn pijnlijke, rode tot blauwe, gloeiende, vaak jeukende, tintelende gezwollen vingers, handen, tenen...

De oorzaak van dit abnormale reactiepatroon is onbekend.

Hoe behandelen?

- Je kunt wisselbaden nemen om de bloedsomloop te stimuleren: je handen of voeten 2 à 3 minuten in koud en daarna in warm water onderdompelen. Daarmee start je best al voor de winter. Je kunt ook proberen de bloedsomloop te bevorderen door de huid te masseren.



- Behandeling met vaatverwijdende middelen bij ernstige verschijnselen.

Hoe voorkomen?

- Door warme, goed isolerende kleding te dragen: dikke sokken, handschoenen, ruim zittende, goed isolerende schoenen.
- Door een warme omgeving op te zoeken en sterke temperatuurwisselingen te voorkomen.

Bronnen:

www.gezondheid.be

www.huidarts.com

Met dank aan dr Elke Ronsyn, huidarts, voor het nalezen van de tekst.



Ik wil liefst in mijn eigen huis blijven als ik oud word

In het eigen huis kunnen blijven wonen, ook als je een dagje ouder wordt, dat wil iedereen. Of het ook mogelijk is, hangt af van veel factoren: je fysieke gezondheid, je mentale gezondheid, je sociale omgeving, beschikbare mantelzorg, maar vooral ook een woning waarin je oud kunt worden. Die woning zou een minimum aan basiscomfort moeten hebben, zou toegankelijk moeten zijn en veilig.

Moet je woning aangepast worden, vraag dan eerst advies en laat een bestek opmaken. Sommige aanpassingen komen ook in aanmerking voor een premie van de overheid. Laat die premies niet liggen als je er recht op hebt.

Wij mochten kennis maken met een (letterlijk) drempelverlagende technologie voor in je woning: **de StairWalker (of Trappenloper)**.

Deze innovatieve oplossing ondersteunt je in de rug en onder je armen als je de trap op gaat, en geeft een houvast om de trap af te komen. Wanneer je wat onzeker bent om de trap te nemen, is dit de ideale oplossing. Je voelt je veilig, kunt niet achterover vallen, en je blijft bovendien in beweging.

De StairWalker benadrukt hetgeen je nog kunt: met wat hulp de trap op- en aflopen, terwijl een traplift veeleer benadrukt wat je niet meer kunt.

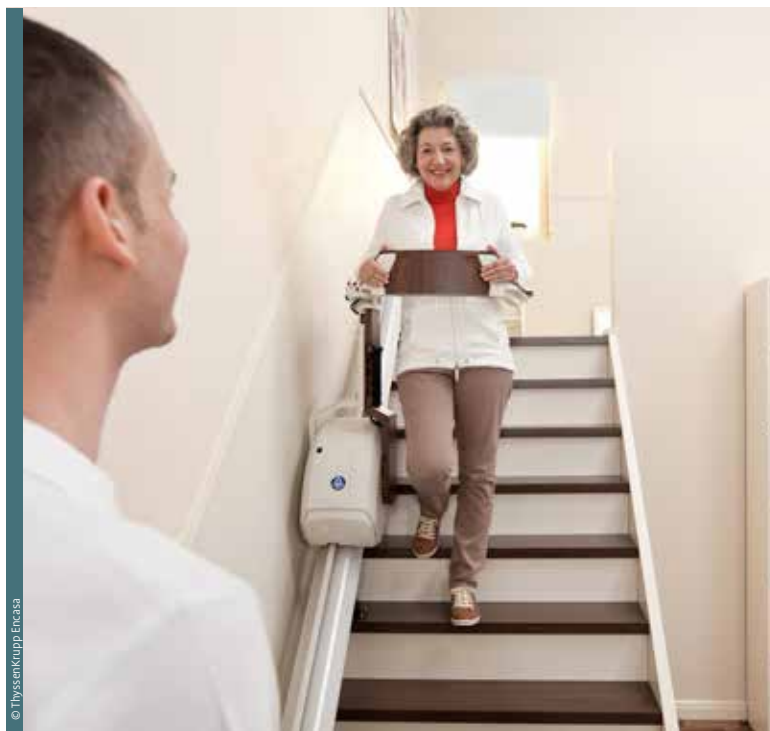
De StairWalker is in een later stadium eenvoudig om te bouwen tot een traplift.

De firma ThyssenKrupp Encasa lanceert als eerste deze drempelverlagende technologie voor de thuiszorg.

Wij zijn alleszins enthousiast over



deze en andere nieuwe technologische ontwikkelingen die mensen toelaten om veilig en comfortabel thuis te wonen.



© ThyssenKrupp Encasa

© ThyssenKrupp Encasa

Music for life vraagt meer aandacht voor dementie

Dementie is een proces van achteruitgang van de hersenfuncties, veroorzaakt door onherstelbare aantasting van de hersenen. Kenmerkend zijn een voortschrijdend verlies van het geheugen, het denk- en oordeelsvermogen en een verstoorde oriëntatie in ruimte en tijd. De volgorde waarin de verschijnselen optreden kan van persoon tot persoon verschillen. Het is een proces dat in fases verloopt. In het begin is de zieke vaak onverschillig, besluiteloos, in zichzelf gekeerd, herhaalt veel, is vlug van streek. Later wordt de persoon erg vergeetachtig, vindt de weg niet meer op bekende plaatsen, gedraagt zich ongewoon. Ten slotte kan een demente persoon volledig afhankelijk worden van anderen, ook voor de alledaagse dingen. De ziekte van Alzheimer is de meest voorkomende vorm van dementie.

Ontmoetingsgroepen voor personen met beginnende dementie

Iedereen vergeet wel eens wat. Dat is op zich niet zo erg. Wanneer het geheugen steeds verder achteruit gaat als gevolg van bijvoorbeeld een vorm van dementie, wordt het moeilijker. Door de veranderingen die de ziekte met zich meebrengt, wordt het gewone leven grondig verstoord. Dat kan verdriet, schaamte, kwaadheid en angst met zich mee brengen.

Mensen met dementie zijn zich bewust van deze gevoelens en wat zich in hun hoofd, lichaam en omgeving afspeelt. Zij lijden eronder, maar beschikken nog over heel wat aanpassingsvaardigheden. Ervaringen uitwisselen met lotgenoten kan helpen de greep op het eigen leven zo lang mogelijk te behouden.

De ontmoetingsgroepen zijn er voor iedereen die problemen en beperkingen ervaart ten gevolge van beginnende dementie en bereid is er met anderen over te praten.

Music for life in het teken van dementie

Music for life zal dit jaar niet gaan om geld, maar om engagement. Studio Brussel wil het taboe rond dementie doorbreken, het beeld dat mensen hebben van dementie wat bijsturen.

De naam Music for life zal alleszins meer dan ooit van toepassing zijn. Op de echte initiatieven moeten we nog wachten tot begin december, maar de komende weken zal het thema dementie in de media alleszins meer dan ooit prioriteit zijn.

Meer weten? www.dementie.be



De Pensioenlijn: nummer 1765

Op 10 oktober 2012 werd het officiële startschot gegeven van het nummer 1765, de Pensioenlijn. Via dit nieuwe gratis telefoonnummer kan de burger terecht bij de drie pensioeninstellingen (RVP, RSVZ en PDOS) voor al zijn vragen over het wettelijke pensioen, ongeacht het stelsel waarin hij gewerkt heeft.

Voortaan is er dus nog één enkel, makkelijk te onthouden, telefoonnummer voor alle vragen over het pensioen: het nummer 1765, waarbij '17' staat voor gratis en '65' voor de wettelijke pensioenleeftijd. De stappen die de burger moet ondernemen om informatie over zijn pensioen te verkrijgen, worden daardoor sterk vereenvoudigd.

Werking van het nummer 1765

De burger moet eerst één van de drie landstalen

kiezen, waarna hij zijn vraag kan stellen in functie van de pensioenregeling. Hij heeft ook de mogelijkheid om rechtstreeks in contact te komen met een specifieke dienst aan de hand van de viercijferige code die op de brieven staat die hij ontvangt. Als de burger niet weet welke optie hij moet kiezen, wordt hij geholpen door een medewerker die ervoor zal zorgen dat hij bij de juiste dienst terechtkomt.

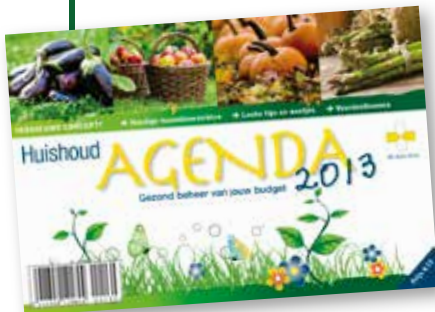
Praktische informatie

Het nummer 1765 is gratis voor oproepen vanuit België. De Pensioenlijn is ook bereikbaar vanuit het buitenland via het betalende nummer +32 78 15 1765.

De Pensioenlijn is alle dagen van de week bereikbaar van 9 tot 12 en van 13 tot 17 uur.



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

*Prettige eindejaarsfeesten
vanwege het redactieteam
van Gezond Thuis!*



Verwen jezelf tijdens het eindejaar



NATUURBOTERWAFEL
MET CONFITUUR VAN VIJGEN EN BLAUWADERKAAS

met de **verrassende recepten**
van Jules Destrooper...

Jules Destroopers koekjes zijn al eeuwenlang dé eindejaarskoekjes bij uitstek. Dat wist je waarschijnlijk al. Maar er is meer... Wist je bijvoorbeeld dat Jules Destrooper ook een **heuse reeks receptjes ontwikkelde**, waarbij de combinatie van de verschillende ingrediënten leidt tot **verrassend heerlijke aperitiefhapjes?**

Of hoe het geluk ook in een klein koekje kan zitten...

Meer hierover?

Scan de QR-code...



...of laat je inspireren op één van onze online kanalen!





Gezond leven, met smaak.



Gezond leven mét smaak, kan dat?

Natuurlijk. Want wie voor Milner kiest, kiest voor een pittige kaas die 40% minder vet bevat dan een gewone 48+ Goudse kaas. Bovendien zit Milner boordevol essentiële voedingsstoffen zoals zink, calcium en eiwitten. Ontdek hoe evenwichtig eten ook simpelweg lekker kan zijn. Proef de rijke smaak van Milner.

Ontdek meer op
www.milner.be

MILNER[®]
Vol van smaak, 40% minder vet

De charleston

“Je bent nu mantelzorgster”, hadden ze tegen Martine gezegd.

Hoe het ook genoemd werd, Martine zorgde voor haar vader die per se alleen in zijn huis wou blijven wonen en al rood aanliep als je nog maar de woorden ‘rusthuis’ of ‘gezelschapsdame’ uitsprak.

Het was met vader allemaal een beetje in een stroomversnelling gekomen toen hij nog met de auto reed, een bocht miste en via de stoelen van het terras een pizzeria binnenreed. Hij was even buiten bewustzijn. Toen hij weer bij zijn positieven kwam, was zijn eerste vraag: “Waar ben ik?”

“In een pizzeria”, zei een bijgeroepen verpleger.

“Ik lust gene pizza”, zei vader.

Ze hadden er eens om gelachen, maar hij was wel zijn rijbewijs kwijt; wat hem nog een beetje verder in de eenzaamheid duwde.

Natuurlijk hield Martine van haar vader. Zij had aan zijn handje gelopen toen ze vroeger naar de kermis gingen, op zijn schouders gezeten als ze naar de stoet gingen kijken. Hij had met haar gebuiteld in het gras en haar gekieteld tot ze het uitgierde van de pret. Maar nu hadden de grenzen van het ouder worden hem omsingeld. Zijn leefwereld werd enger en enger tot die zich uiteindelijk beperkte tot zijn woonkamer, gesprekjes over het eten, zijn pensioen, zijn kwalen – hij was slecht te been – en het verleden. In een vroeger leven kon hij goed dansen: de charleston. Daar was hij nu nog trots op.

“Alle mensen stonden naar mij te kijken als ik danste”, zei hij. “En zo heb ik uw mama leren kennen.”

Martine was getrouwd met een brandweerofficier en ze werkte parttime voor een bankkantoor. Haar kinderen waren het huis uit en haar oudste dochter had een schat van een kind. Als oma werd ze wel eens opgevorderd om haar kleinkind van school te halen of even te komen babysitten. Kortom, ze had haar handen vol. En dan was er vader... En zijn telefoontjes:

“Martine, kun je eens komen, ik heb

een briefje voor de apotheker...”

“Martine, ik ben de stop van mijn flesje kwijt. Kun je eens komen zoeken, want anders vervliegt dat.”

“Martine, mijn pilleke is gevallen en ik durf me niet te bukken omdat ik bang ben om te vallen.”

“Martine breng me eens een slaappilletje van jou. Je weet dat ik zonder pilleke geen oog dicht doe.”

Maar Martine ontdekte dat hij zijn slaappilletjes aan het opsparen was...

Dat gaf haar een schuldgevoel. Hij zou toch niet...? Bovendien was haar dochter opnieuw zwanger. Martine had het gevoel dat ze het niet meer aankon. Was ze een depressie aan 't kweken? Toch maar haar best doen en elke dag naar vader.

“Pa, je hebt niet gegeten? Ze brengen toch elke dag uwe middag?”



“Kind da’s altijd dezelfde kost. Je wordt dat moe. Dat eten staat nog in de keuken zoals ze het hebben binnengebracht. Als ik het zie, moet ik braken. Stina van de postmeester zit ook alleen en haar dochter kookt elke dag voor haar en brengt hare middag. Elke dag...” Tot op zekere dag haar vriendin belde. “Martine, ik heb een voorstel. We trekken er een weekje tussenuit. Naar Turkije. Mooi weer, lekker wandelen, opgediend worden...”

Dat vond Martine geweldig. Maar haar pa...

“Turkije?” zei pa. “Je hoeft niet naar Turkije te gaan. Turkije komt naar hier...” Maar toen hij zag dat ze het meende: “En ik?”

“We regelen dat, pa...”

Vader zei niet direct ‘nee’ – tot opluchting van Martine. Ze zou haar vriendin bellen dat ze de tickets kon bestellen. Maar ze was nog maar net thuis of ze kreeg een telefoontje: “Martine, kom eens rap, ik ben gevallen.”

Ze rende naar het huis van haar vader. Hij lag op de grond te kreunen. Zij hielp hem overeind.

“Zie je, kind... Als jij nu zo ver weg was... Je ziet wat er kan gebeuren...”

“Pa, je wint!” huilde Martine. “Ik zeg mijn reis af...”

Ze liep opgewonden de deur uit. Nog maar net was ze buiten of ze hoorde muziek. Ze liep stilletjes weer naar binnen. Haar vader had een cd opgezet: een charleston. Hij stond zowaar overeind en deed enkele kreupele pasjes op het ritme van de muziek. Het duurde wel een minuut vooraleer hij Martine opmerkte. Betrapt voelde hij naar zijn knieën en ging zitten.

“Pijn, hè, kind.”

“Je voelde je precies toch al wat beter,” zei Martine.

“Ja”, knikte vader. “Zo ineens. Curieus, hè!”



RENÉ SWARTENBROEKX



Attends
Droogheid waarop u kunt vertrouwen

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

Bel gratis 0800 111 51

proDERM
dermatologisch goedgekeurd
Huis-P. Wilhelm, MD

Bescherming bij urineverlies

www.attends.be



Win een van de 27 luxe Foot Spa's van Princess

Wat is er heerlijker op een koude winteravond dan een lekker warm voetbad? En we spreken hier niet zomaar van een voetbad. De Princess Foot Spa Deluxe verwent de voeten met lekker warm water dat automatisch op een comfortabele temperatuur gehouden wordt en met heerlijk ontspannende massages. De Foot Spa is uitgerust met verwarming, vibrerende massage, rollermassage en acupressuurmassage. Hij heeft een tweestandenschakelaar en spatscherm. Vul het kruiswoordraadsel in en wie weet baden jouw voeten binnenkort volop in luxe...



HORIZONTAAL

- Behandelen met tandzijde – Deel van de week
- Gemeente in Oost-Vlaanderen – Stad in Italië – Xenon (symbool)
- Chinees gerecht – Uitdrukking – Transportmiddel
- Vogelproduct – Aardkundige – Onderofficier
- Hiaat – Foto
- Titel – Europese rivier – Gewichtseenheid
- Groente
- Plaats van instroming – Vazal
- Neon (symbool) – Kaartterm – Meervoud (Lat.) – Nederlands kaasstadje
- Ladder – Lastdier – Sprookjesfiguur
- Rode verfstof – Teder – Slee
- Knellen – Noord-Afrikaans gerecht
- Vrees aanjagen – Persoonlijk voornaamwoord – Bezinksel
- Drietenige luiaard – Deel van Franse ontkenning – Waardeloze
- Soort antilope – Europeaan

VERTICAAL

- Verdichte vertelling – Dag in bepaald seizoen
- Heftig branden – Wreedaard – Meisjesnaam
- Iep – Engelse adellijke titel – Vlaams misdaadauteur
- Brandmerk – Koortswerend geneesmiddel
- Seleen (symbool) – Deel van de week – Spijker
- Tot dat doel – Gemeente in Oost-Vlaanderen
- Oude lengtemaat – Voorzetsel – Gezinslid – Afrikaans zoogdier
- Zee- maar ook riviervis – Chinese deegwaar
- Proefopname van een muziekkuitvoering – Als eerbewijs gegeven medaille
- Binnen – De keel spoelen – Schaatssterm
- Voordeel – Voegwoord – Gevangenis (Bargoens) – Titaan (symbool)
- Indonesisch kledingstuk – Persoonlijk voornaamwoord – Gebaar
- Grote oorlogsvloot – Politieagent
- Grondstelling – Slordig
- Reeds vermeld – Pruiemensoort

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

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

Vind het sleutelwoord en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens op een briefkaart of een briefje, **vóór 18 januari 2013**, naar het adres:

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



Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: POSTELEINSOEP

Winnen 1 van de 16 luxekoffers vol heerlijke koekjes van Jules Destrooper: Frans Dumoulin, Zellik - Jeannine Roelen, Tessenderlo - Marinette Arnalsteen, Neerijse - Kelly Franssen, Riemst - Nadine Punie, Alken - Virginia Wouters, Mol - Dirk Dieleman, Berchem - Marlene De Busschop, Beverst - Hubert Gelaude, Torhout - Hugo Vandensteendam, Oostende - Marie Volkaerts, Kortenberg - Paula Dumez, Brugge - J. Van Gelder, Brasschaat - Martha Lefranc-Roothaert, Adinkerke - De Panne - Andre Van Eckhoutte, Rumebeke - A.Thijs, Koersel-Beringen

Uw ervaring inzetten voor eigen rekening?

U hebt een schat aan ervaring en expertise opgebouwd tijdens uw carrière. Waarom deze niet gebruiken om aan een eigen onderneming te beginnen? Start 50+ helpt u uw droom te realiseren. Wij bieden alle 50-plussers gratis individuele coaching en lessenreeksen over ondernemen aan. Zet nu de stap. Schrijf u in voor de infosessies via www.starten50plus.be. Deelname is gratis maar inschrijven verplicht.

Meer informatie:

Neos vzw, Filip Van Assche, tel. 02 238 04 96 of filip.vanassche@neosvzw.be

START
50+
www.starten50plus.be

Uw eigen zaak na uw 50ste

Vier infosessies

1. Hoe start ik als zelfstandige?
2. Optimalisatie van mijn sociale zekerheid
3. Mijn ondernemerscompetenties
4. Ondersteuning, individuele begeleiding en hulp bij mijn opstart

De eerstkomende infodagen hebben plaats in **Antwerpen** op respectievelijk 5, 7, 12 en 14 Maart 2013, telkens van 19.30 tot 22.00 uur. In het najaar ook in West-Vlaanderen en Vlaams Brabant



De Startersgids (waarde 65 euro) neemt u gratis mee naar huis.



Een initiatief van Neos vzw met de steun van het Vlaams Agentschap Ondernemen. In samenwerking met Unizo Startersservice, Zenito Sociaal Verzekeringsfonds, Zenitor en VDAB.



Starters initiatieven Vlaanderen



Agentschap Ondernemen

Maak van je manuele rolwagen een elektrische

e-mobile

- de e-mobile: in een handomdraai uit elkaar te halen
- eenvoudig mee te nemen in de wagen



Oprijden van hellingen moeilijk?

p-mobile

- Plaats de p-mobile onder de rolwagen zodat u zonder inspanning de rolwagen kan duwen
- Compact en handig mee te nemen



Standing-up

- Zelfstandig rechtstaan
- gebruiksvriendelijk
- gepatenteerd panthograafsysteem



Electro scooters
herwin uw vrijheid

Vraag een GRATIS demonstratie bij u thuis...

Tel 050 31 79 19

014 71 86 42



Bezoek onze grote toonzaal met meer dan 40 modellen

www.mobilescooter.be

info@mobilescooter.be



BON

GRATIS documentatie of GRATIS demonstratie

Naam _____
 Straat _____ nr _____
 Postnr. _____
 Gemeente _____
 Tel. _____

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

www.mobilescooter.be
info@mobilescooter.be

o gratis demonstratie
 o gratis documentatie

 **0800-90207**
 Gratis