

De Senior

*Ledenblad van de Vriendenkring van senioren, aangesloten bij Fedos
Federatie van Onafhankelijke Seniorenverenigingen.*

6^e jaargang nr.4

Oktober 2018

Correspondentieadres: Hendrik Verhegge, Grote Steenweg 129, Oordegem

Beste vrienden,

Onze wafelverkoop was een onverwacht succes en ik bedank iedereen die onze wafels aan de man heeft gebracht (en/of komen eten is).

Een speciale dank gaat uit naar al degenen die door hun inzet (voor of achter de schermen) dit succesverhaal mogelijk gemaakt hebben.

Zoals beloofd zullen de inkomsten uit deze activiteit ons extra mogelijkheden geven.

Zo zullen vanaf nu ook 'koffietafels' georganiseerd worden (de eerste is al opgenomen in ons programma 2019). De eerste met bingo de tweede rond Vaderdag wordt nog uitgewerkt (een optie is bv een bierproeverij).

De werking voor volgend jaar is echter ook afhankelijk van de beslissingen van het komend bestuur in Lede. Wanneer de nieuwe bestuursploeg zijn beleidsplan heeft vastgelegd (vooral wat ons financieel treft oa huur zaal, subsidies enz) zal medebepalend zijn wat er nog eventueel extra kan gebeuren.

Mea culpa,

*"praxi facit perfectam"
al doende leert men*

Spijtig genoeg hebben we met enkele 'ongemakken' te maken gehad tijdens onze mosseluitstap.

De dag is slecht gestart met de bus die maar niet kwam (de busmaatschappij was het gewoon vergeten, zelfs na een telefoontje de dag voordien?), het gevolg was dat de rest van de dag niet optimaal verlopen is.

De les die we getrokken hebben is om steeds een plan B te hebben en de situatie op de te bezoeken plaatsen beter te kennen. Zo zal er in de toekomst gezorgd worden dat de opstapplaatsen voor de bus niet te ver liggen en zal ik de openingsuren van de verschillende horecazaken kennen (de 'molen van

Sluis' was via de toeristische dienst gevraagd om 1700, ik had echter niet gevraagd wanneer deze dicht ging).

Maar het belangrijkste 'de mosselen' waren prima en ook de andere menu's werden gesmaakt (wel vond men de paling iets minder).

De grote opkomst (58 ingeschreven) komt ook de kas ten goede, nl een grote kost is de bus en wanneer deze vol zit is de prijs/persoon laag (we hebben niet veel moeten bijleggen deze keer).

Deze uitstap staat uiteraard terug op de kalender 2019. We zoeken wel nog plaatsen om te bezoeken ('s morgens en 's avonds) na zoveel jaren mosseluitstap zijn we ongeveer rond met de meest gekende plaatsen in deze regio.

Zorg dat je niets mist door griep. *Laat je vaccineren en bescherm jezelf en je omgeving.*

WANNEER LAAT JE JE VACCINEREN?

Best tussen midden oktober en midden november. Zolang de griep niet in het land is, blijft vaccinatie nuttig. Het vaccin beschermt pas na twee weken en werkt maar één winterperiode. Een griepvaccin moet je dus elk jaar opnieuw krijgen.

HOE LAAT JE JE VACCINEREN?

Vraag een voorschrift aan je arts en haal het vaccin bij de apotheker. Ga vervolgens zo snel mogelijk naar je arts om het vaccin te laten plaatsen. Bewaar het vaccin in de koelkast, anders wordt het waardeloos.

Ben je iemand voor wie het vaccin wordt aanbevolen, dan wordt jouw griepvaccin gedeeltelijk terugbetaald. Het kost dan ongeveer 6 euro. Heel wat mutualiteiten geven nog extra korting. Voor mensen die in een woonzorgcentrum of in sommige andere instellingen verblijven, is het vaccin gratis in Vlaanderen.

GRIEPPVACCINATIE BELANGRIJK?



Iedereen ouder dan 65 jaar.
Iedereen vanaf de leeftijd van 6 maanden met diabetes of een andere chronische ziekte van bijvoorbeeld hart, longen (ernstig astma of COPD), lever, nieren of spieren. Of mensen die een verminderde weerstand hebben door een andere ziekte of een behandeling. Alle personen die opgenomen zijn in een woonzorgcentrum, een psychiatrische instelling of een instelling voor personen met een beperking.

Alle mensen die samenwonen met de bovengenoemde risicopersonen of die zorgen voor kinderen jonger dan 6 maanden.

Alle personen werkzaam in de gezondheidssector.

Test je griepkennis.

“Van het griepvaccin krijg je griep.”

FOUT

Het vaccin bevat geen levende virusdeeltjes. Je wordt er dus niet ziek van. Door de vaccinatie maakt je lichaam juist afweerstoffen aan. Dat duurt wel twee weken. Als je binnen die twee weken met het griepvirus in aanraking komt, kan je toch griep krijgen. Laat je dus op tijd vaccineren!

“Het griepvaccin heeft bijwerkingen.”

JUIST

Soms treedt op de plaats van de prik (de bovenarm) wat pijn, roodheid of een lichte zwelling op. Dat gaat na enkele dagen vanzelf over. Klachten als hoofdpijn en koorts zijn zeldzaam, maar kunnen voorkomen worden. Allergische reacties komen zelden voor. Personen die allergisch zijn voor kippeneiwit mogen zich niet laten inenten.

“Het griepvaccin werkt levenslang.”

FOUT

Een griepvaccin moet je elk jaar opnieuw krijgen omdat griepvirussen elk jaar anders zijn. Het vaccin wordt afgestemd op de virussen die dat seizoen naar verwachting veel zullen voorkomen. Bovendien is de bescherming meestal na een half jaar tot een jaar uitgewerkt. Als je vorig jaar griep gehad hebt of gevaccineerd was tegen griep, kun je dit jaar toch ook nog griep krijgen.

DENK OOK EENS AAN EEN PNEUMOKOKKENVACCIN.

Ben je ouder dan 65 of chronisch ziek? Dan heb je ook meer risico op een longontsteking of bloedvergiftiging door pneumokokken, zeker als je griep krijgt.

Raadt je arts je een griepvaccin aan? Bespreek dan of het aangewezen is om je ook tegen pneumokokken te laten vaccineren. Dit vaccin wordt niet terugbetaald, maar moet niet elk jaar herhaald worden. Een deel van de kosten kan je mogelijk terugkrijgen via je aanvullende ziekteverzekering.

Vraag hiervoor een attest bij je apotheker.



Toneelvoorstelling 19 Nov

“Dokter, ik beweeg weer”



Een ludiek toneelspel voor en door senioren over “Bewegen op verwijzing”.

Margriet en Gerda nemen allebei actief deel aan “Bewegen Op Verwijzing”. Beide vriendinnen hebben het plan gesmeed om Kamiel, de man van Margriet die bijna niet meer uit de zetel komt, aan het bewegen te krijgen. Hiervoor hebben ze via de huisarts een beroep gedaan op Roberto, de coach ! Ze stuiten echter op hevige weerstand, maar met veel geduld en doorzetting kunnen ze Kamiel overtuigen om zijn motor opnieuw in gang te trekken. Kijk en ontdek hoe je langer kan genieten door meer te bewegen.

Praktische regeling:

- Inschrijving via de ‘vriendenkring’ tot 02 Nov aan €2 (ipv €3). De inschrijving omvat Toneelvoorstelling, bus en koffie met gebak.
- Inschrijving na 02 Nov via de gemeente (toneel gratis, met koffie €3)
- Vertrek aan de kerk Smetlede om 1300
- Vertrek aan de kerk Oordegem om 1310
- Vertrek aan de kerk Papegem om 1325
- Terugreis is voorzien rond 1700
- Opgelet het principe van de BUS in de toekomst hangt af van het succes.



- **Mijn geheugen gaat sterk achteruit, dus veranderde ik mijn wachtwoord naar "onjuist". Als ik nu inlog met het verkeerde wachtwoord, zal de computer mij verstellen: "Uw wachtwoord is onjuist".**
- **Een bejaard koppel zit op een zondagochtend in de kerk. Halverwege de dienst leunt de vrouw naar haar man en zegt: "Ik heb juist een stil windje gelaten. Wat moet ik nu doen? " Haar man leunt naar voren en zegt: "Voorlopig niets. Als we thuis zijn zal ik een nieuw batterijtje in je hoorapparaat steken."**
- **Een echtpaar van 60 loopt over straat als ze plots worden aangehouden door een fee. Als de man haar de weg wijst mag hij 1 wens doen. Hij wenst: "Ik wou dat ik een 30 jaar jongere vrouw had!" en ping zijn wens ging in vervulling hij was plots 90!**
- **Jantje gaat bij oma logeren en moet gapen waarop oma zegt je moet je hand voor je mond doen als je gaapt. Jantje: ik niet oma ik heb geen gebit die eruit kan vallen!**
- **Waarom zet een dom blondje lege flessen in de koelkast? Voor als er mensen op bezoek komen die geen dorst hebben.**
- **Vraagt een kindje aan zijn mama: "Mama wat zijn verkiezingen?" Zegt die mama: "De dag waarop je papa zelf eens mag beslissen."**



De vriendenkring van senioren nodigt je van harte uit op de volgende uiteenzetting:

*GEWIJZIGD ERFENISRECHT
SUCCESSIE Algemeen*

Gezien de aanpassingen in deze materie gedaan door de Vlaamse regering zorgen wij voor een update van onze kennis ter zake.

Met opmerkingen [HV1]:

Deze uiteenzetting wordt gedaan door een expert van Belfius. Dit gaat door op woensdag 14 november in het ontmoetingscentrum, Oordegedorp, om 14.00 uur en zal ongeveer 1.30 duren. De deelname is gratis voor onze leden.

Om organisatorische redenen is het strikt noodzakelijk dat je, ten laatste op 01 november, bent ingeschreven. Dit kan door jullie in te schrijven bij jullie bestuurslid (bij bedeling van dit schrijven) of bij Hendrik (0497/302638 of verhegge.hendrik@hotmail.com). Opgelet er worden slechts 40 deelnemers toe gelaten

Tot dan,

Met dank aan Martin Venneman, kantoordirecteur Belfius Oordegem



Beste lid van onze vriendenkring,

Hierbij nodigen wij je graag uit op ons

SINT-MAARTEN FEEST

*Op maandag 12 november 2018 om 18.30 uur in het
ontmoetingscentrum, Oordegemdorp*

Op het menu:

Kalkoenspiesje "Archiduc" met verse groentjes

Warme appeltaart met vanillesausje of vanille-ijs

Voor de sfeer wordt opnieuw gezorgd door entertainer Norbert.

De bijdrage bedraagt 18 euro.

*Als je erbij wil zijn schrijf je dan in (tot 5 Nov) bij onze
bestuursleden bij wie je ook je bijdrage kan betalen:*

*Albert De Geyter, Hazel 3 of Herman Hendrixx, Oud Smetlede 56
of Karine Van Cannegem, Grote Steenweg, 129 of Leona De Pauw,
Nieuwstraat, 4, Serskamp of Roos Smekens, Speurtstrat,108 of
Christiane De Turck, Beekstraat, 35.*

*Je kan je bijdrage ook storten op de rekening van Vriendenkring
voor Senioren BE85 0689 3073 2306*

*Je kan ook inschrijven (tot 6 Nov) via telefoon bij Hendrik
0497/30.26.38 of Email verhegge.hendrik@hotmail.com.*



Beste lid van onze vriendenkring,

Hierbij nodigen wij je graag uit op ons

KERST FEEST

Op maandag 16 december 2018 om 11.30 uur in het ontmoetingscentrum, Oordegemdorp

Op het menu:

Aperitief met zijn gezellen

Meloen met gandaham

*Gevulde parelhoenfilet met calvados
peren, bosbessen en witloof*

Koffie met ijstaart

De bijdrage bedraagt 25 euro.

Als je erbij wil zijn schrijf je dan in (tot 6 Dec) bij onze bestuursleden bij wie je ook je bijdrage kan betalen:

*Albert De Geyter, Hazel 3 of Herman Hendriks, Oud Smetlede 56
of Karine Van Cannegem, Grote Steenweg, 129 of Leona De Pauw,
Nieuwstraat, 4, Serskamp of Roos Smekens, Speurtstrat,108 of
Christiane De Turck, Beekstraat, 35.*

*Je kan je bijdrage ook storten op de rekening van Vriendenkring
voor Senioren BE85 0689 3073 2306*

*Je kan ook inschrijven (tot 6 Nov) via telefoon bij Hendrik
0497/30.26.38 of Email verhegge.hendrik@hotmail.com.*

Kalender 2018 - 2019

- *12 Nov St Maartenfeest*
- *14 Nov Uiteenzetting: de nieuwe erfeniswetgeving*
- *19 Nov Toneel "Dokter ik beweeg weer" door Letterhoutemse Toneelgroep in gc De Volkskring om 13 uur (vertrek bus).*
- *16 Dec Kerstfeest*
- *20 Jan Nieuwjaarsreceptie (aangeboden door de club)*
- *11 Feb Sint Valentijn feest*
- *14 Mar koffietafel met bingo*
- *Midden April Paasfeest (datum wordt ASAP vastgelegd)*
- *Mei uitstap (datum wordt ASAP vastgelegd)*
- *Begin Juni 'biertafel' Vaderdag (nog te confirmeren)*



Wandelkalender

- *22 okt: Wandeling in Oordegem vertrek 14.00 aan het Prieelshof*
- *Tijdens het winterseizoen zijn er geen wandelingen meer gepland. We starten terug wanneer de weergoden ons normaliter gunstiger gezind zijn.*



Wie wil meegaan met een wandeling op verplaatsing en niet weet waar we afgesproken hebben kan steeds terecht bij Christiane (09/3690052) of Hendrik (0497302638). De verzekering voor de leden wandelaars is geregeld via FedOS.