

ZILVER BLAD

van onze leeftijd een opportuniteit maken p2

groene halte wandelingen p3

vrouwentribune p4

water drinken p6



ZOMER 2012



EDITORIAAL

De jaargetijden volgen mekaar op. De zomer komt er aan. Tijd om samen te genieten van de natuur. De groene haltewandelingen zijn daartoe uitstekend geschikt. In onze agenda vind je nog meer bestemmingen. En vergeet vooral niet dat voldoende water drinken voor iedereen noodzakelijk is, maar nog meer voor senioren. Ga je op stap, te voet, met de fiets of het openbaar vervoer, neem dan een hervulbare fles mee. Zo spaar je het leefmilieu en ook je geldbeugel! In dit nummer vind je verder nog een interview met een dynamische Groenplusser die zich engageert voor Groen door op de lijst voor de provincieraad te staan. Dit is de voorlaatste bijdrage in het kader van de komende oktoberverkiezingen.

— DE REDACTIE

‘We moeten van onze leeftijd een opportuniteit maken!’

Sint-Eloois-Winkel – Anne Mie Descheemaeker laat me door haar man Lucien, oppikken aan het station van Kortrijk. Gelukkig maar, want de weergoden voorspellen niet veel goeds. Onderweg steken de blanke voorjaarsbloesems fel af tegen de dreigende onweerswolken. Het is middag, dus versterken we eerst de innerlijke mens. Daarna blijft er ruim tijd over voor een gesprek. Anne Mie is op 14 oktober kandidaat op de provincieraadlijst voor West-Vlaanderen.



Anne Mie – van opleiding verpleegkundige – zat van 1999 tot de rampzalige verkiezingen van 2003 in het Federaal Parlement. Het was de periode waarin Agalev deelnam aan het beleid. (‘Maar ook de periode waarin we onze maagdelijkheid verloren’, voegt Anne Mie er grappend aan toe.) Na die 4 jaar Brussel zat ze zonder job. Ze was 54 en had niet direct iets om op terug te vallen. Tenzij een pedagogisch diploma uit 1979. Maar wat was dat

nog waard in 2004? Veel meer dan wat ze dacht.

‘Ze zaten op mij te wachten’, zegt ze ferm, ‘Er was een groot tekort aan ervaren verpleegkundigen die het beroep konden overdragen. Ik heb uiteindelijk geprobeerd om meer nog dan kennis, een visie mee te geven. Mensen-en vooral ouderen- verplegen, het is een kwestie van aanvoelen. Binnen een instelling is daar niet altijd tijd voor, maar toch. De 10’ dat je bij een patiënt bent, zijn 10’ dat je die graag moet zien. Als je de deur achter je dichttrekt, houdt het op.’

Vorig jaar ging Anne Mie met pensioen. Ze engageerde zich bij GroenPlus in West-Vlaanderen en nu is ze kandidaat voor de provincieraadverkiezingen...

‘Maarten Tavernier trekt de lijst en ik sta op 2. Ik weet het, het is een strijdplaats. In Roeselare maak je op die plaats geen kans. Maar als het een beetje meezit, of via de apparentering zit er in Kortrijk wél een mandaat in.’

Je wou niet figureren?

Waarom zou ik? Als senioren vertegenwoordigen we stilaan de belangrijkste kiezersgroep. We hebben ervaring. En als je jezelf nog fit voelt en aanknopingspunten ziet, waarom zou je dan niet kandidaat stellen. Niet om te figureren – dat mag ook uiteraard – maar om zelf nog iets te realiseren.

Als je een mandaat goed wil invullen, vraagt dat heel wat van je tijd. Geen schrik van?

Als gepensioneerde verandert je leven. Je krijgt veel meer tijd ...

... die heel snel is ingevuld!

Juist, maar je beschikt daar zelf over. Zolang je gaat werken, hang je vast aan een dagelijks schema. De kinderen zijn nog thuis, dus ook naar hen gaat heel veel tijd uit. Maar als je met z’n tweeën overblijft, maak je toch zelf uit wat je wel of niet doet.

Welke mogelijkheden zie je zelf binnen zo’n provinciaal mandaat?

De provincie West-Vlaanderen doet al veel rond levenslang wonen. Daar komen heel wat woonvormen bij te pas, maar ook zorgverstreking. Ik bekijk het vanuit mijn eigen achtergrond en ervaring. Maar ook inzake noord-zuidwerking zie ik kansen.

Geef andere GroenPlusers eens een insteek om politiek actief te worden.

Als jong gepensioneerde beschik je meestal nog over genoeg energie om je zinvol voor iets in te zetten. Trouwens, persoonlijk vond ik met pensioen gaan echt geen gebeuren waar ik naar uit keek! Zelf ga ik nu voor een mandaat; maar wanneer dat niet lukt, kan je andere (jongere) mandatarissen een beetje ontlasten door voor hen zaken op te zoeken, dossiers voor te bereiden, contacten te leggen...

Zegt ‘coaching’ je iets?

Ik vind dat we van onze rijpere leeftijd een opportuniteit moeten maken. Als tegengewicht voor de alom verspreide mening dat de vergrijzing een bedreiging vormt. We moeten de vrije tijd waarover we beschikken evalueren en bekijken hoe die zinvol, interessant en ook aangenaam kan worden ingevuld. Ik was altijd al actief bij verschillende organisaties. Nu ... persoonlijk ‘coach’ ik een Kameroense vrouw die in haar eigen land leerkracht was. Ze is iemand met potentieel, maar zonder een duwtje in de rug kan ze dat hier niet ontwikkelen. Wel, om te beginnen praat ik met haar, om haar taalvaardigheid bij te brengen. En verder breng ik haar in contact met mensen en diensten. Zo ziet ze hoe het hier werkt en hoe ze zich kan inschakelen in onze maatschappij.

Anne Mie, veel succes op 14 oktober!

— WALTER DECOENE

GROENE HALTE WANDELINGEN

Je hebt zin in een gezonde wandeling, maar je weet niet waarheen? Probeer eens een Groene Haltewandeling van **treinstation naar treinstation**. Je reist per trein naar je vertrekpunt, je wandelt door een groene omgeving en op het eindpunt neem je weer de trein naar huis. In tegenstelling tot de wandelaars die per auto komen, hoef je niet naar je vertrekpunt terug te keren. Op het eind van de wandeling vind je altijd wel ergens een natje of een droogje. Voor elke wandeling is er een wandelbrochure (€1,50) met een trajectbeschrijving en informatie over de bereikbaarheid per trein. Deze Groene Haltewandelingen hebben telkens een korte en een lange variant. Sinds 2006 ontwikkelde TreinTramBus al 29 wandelingen volgens dit concept. In 2011 reikte Groen aan deze vereniging een Groene Pluim uit voor de ontwikkeling van de Groene Haltewandelingen. Hieronder enkele voorbeelden van leuke wandelingen.

LIMBURG: tussen Heusden en Zolder

Limburgse heuvels: van Bolderberg tot mijnterril, met eindpunt bij het station (lange variant met afstand 20 km).

- Lange variant (20 / 28,5 / 31 km): vertrek: station Zolder - eindpunt: station Heusden. De wandeling loopt via het natuurgebied Terlaemen-Vogelsanck, verder via de oude spoorweg en de vallei van de Mangelbeek naar Heusden.
- Korte variant (8,5 / 11 km): vertrek: station Heusden – eindpunt: station Zolder. Het mijnverleden loopt als een rode draad door deze wandeling.

Brochures verkrijgbaar in de stations Hasselt en Mol
Meer info op www.groenehalte.be/Wandelroutes/LIMBURG_heuvels.html

WAALS-BRABANT:**tussen Groenendaal en Bosvoorde**

Kasteel van La Hulpe – Zoniënwoud: een zeer bosrijke wandeling, via een prachtig kasteelpark en aansluitend één van de grootste wouden van België.

- Vertrek: station La Hulpe
- Eindpunt korte variant (14 km): station Groenendaal
- Eindpunt lange variant (18 km): station Bosvoorde

Brochures verkrijgbaar in de stations La Hulpe en Ottignies • Meer info op www.groenehalte.be/Wandelroutes/BI_LaHulpeBosvoorde.html

ARDENNEN: tussen Spa, Franchimont, Theux en Pepinster

Bronnenland – Kasteel van Franchimont: een typisch Ardense wandeling door bossen en rivieralleitjes. Je krijgt ook het kasteel van Franchimont te zien om dan te eindigen in het middeleeuwse stadje Theux.

- Vertrek: station Spa
- Eindpunt korte variant (9,5 km): station Franchimont
- Eindpunt lange variant (15,5 km): station Theux
- Verlenging mogelijk tot station Pepinster (totaal 21,5 km)

Brochures verkrijgbaar in de stations Spa en Verviers-Central • Meer info op www.groenehalte.be/Wandelroutes/BI_SpaTheux.html

Sedert 25 maart is er een nieuwe Groene Halte wandeling tussen Jemelle-Marloie in de provincie Luxemburg

Deze wandeling loopt van Jemelle naar Marloie via Ambly, op de grens tussen de Famenne en de Ardennen. Er is een korte variant van 12,5 kilometer en een lange van 22,5 kilometer. De route is volledig bewegwijzerd met groen-wit-groene merktekens!

Meer info over het Groene Halte wandelconcept: www.groenehalte.be; www.treintrambus.be of tel. 09.223 86 12



[VROUWENTRIBUNE] **Vrouw zijn, hoe doe je dat?**

In de loop van de jaren verwierf ik een vrij unieke, feministische bibliotheek met honderden titels. Ik koester een paar curiosa, zoals 'Der Feminismus' versie D.D.R.-en te gek voor woorden- en essays van Ulrike Meinhof: van toen ze nog de pen boven het zwaard hanteerde. Germaine Greer, Doris Lessing en Simone de Beauvoir waren de 'profeten' van onze generatie!

Op een bepaald ogenblik had ik echter het gevoel dat ik het allemaal wel wist en er kwamen geen nieuwe aanwinsten.

Onlangs heb ik me dan toch laten verleiden. Het onweerstaanbaar verkoopargument kwam nota bene van een man! Aaf Brandt Corstius, Rusland-korrespondent en literatuurkenner, schreef op de flap van het bewuste boek: "Ik las het in een ruk uit, terwijl ik hard lachte en soms ook even huilde ...". Tot op vandaag waren feministen er enkel in geslaagd om mannen in de gordijnen te jagen. Kopen dus dat boek!

Bovendien zou het bewuste boek een feministisch manifest voor vrouwen van 13 tot 100 jaar zijn, taboe doorbrekend, hilarisch en meeslepend.

Ik moet het volmondig beamen. Meer nog: Caitlin Moran leren kennen was een bron van vreugde. Haar boek 'Vrouw zijn, hoe doe je dat?' overstijgt ons generatieverschil en gaat effectief naar de kern van het vrouw zijn. Ze brengt een volstrekt originele kijk op de 'onderdrukking' van de vrouw.

Toegegeven het vraagt enige moeite om Germaine Greer en

Lady Gaga in één adem vermeld te zien. Zij, Caitlin, is een kind van haar tijd. Met humor, pikante beeldspraak, vlijmscherpe analyses, maakt zij vrouwen bewuster. Geen wonder dat Caitlin columniste bij The Times werd!

In de plaats van ten strijde te trekken tegen de bekende discriminaties trekt ze van leer tegen alle hindernissen die vrouwen beletten van even 'relaxed' als mannen te zijn. Vrouwen zijn, volgens haar nog steeds niet eerlijk tegenover elkaar als het gaat over abortus, plastische chirurgie, bevalling, moederschap, liefde, werk, angst en vrouwenhaat.

Caitlin's thesis: elke vrouw met een vagina is per definitie een feministe. En vrouwen hebben het recht om zo vrij te zijn als mannen. Hoe gestoord, dom, slecht gekleed, dik en zelfgenoegzaam ze ook mogen zijn.

Ze richt haar pijlen op al de kleinere stomme dagelijkse probleempjes van de modale vrouw. Zij (=wij) kiezen voor krap benepen slippjes, hooggehakte stelschoenen, prangende beha's.

Maar er is meer. Caitlin pakt ook de serieuze conditioneringen van de vrouw aan, zoals abortus, kinderwens edm. Taboe doorbrekend is dit boek zeker.

De grootste verdienste van haar boek heeft de schrijfster zelf verwoord: VROUWEN moeten de demonen in zichzelf bestrijden en het woord feminisme TERUGWINNEN.

Die boodschap gaat effectief alle vrouwen - van 13 tot 100 jaar - aan.

— LENA BURM

2012- Europees Jaar van Actief ouder worden

De Belgische vereniging voor Gerontologie en Geriatrie hield in maart haar jaarlijks congres. Dit jaar stond dit in het teken van 'actief ouder worden'. Diverse sprekers en evenveel onderwerpen kwamen aan bod. We maakten voor jou een beknopte selectie.

Senior-vriendelijke gemeenten

Dit is een verdere uitdieping van de studie die prof. Dominique Verté (VUB) opstelde door onderzoek in een aantal Vlaamse gemeenten. Enkele conclusies:

- Openbare toiletten en rustbanken zijn nodig in stad én dorp;
- De actieradius van senioren krimpt met de ouderdom;
- Belang van vluchtige contacten, bv. glimlach van een voorbijganger, vriendelijke verkoopster..
- Veel ouderen willen niet teveel ouderen in de wijk
- Te weinig voorzieningen in de dorpen

Enkele interessante wetenswaardigheden die uit andere studies voortvloeien:

- Ouderen uit de lagere inkomenscategoriën komen bruusk terecht in de gepensioneerdwereld en weten weinig over vrijwilligerswerk ⁽¹⁾
- Ruim 60 % van de mantelzorgers zijn burenen ⁽²⁾
- Persoonlijk vragen om lid te worden van een vereniging (55% zijn zo lid geworden!) ⁽²⁾
- Ouderen geven meer hulp dan dat ze er ontvangen ⁽²⁾
- Hoe groter het inkomen, hoe groter de belangstelling is voor politiek ⁽²⁾
- Leden van een vereniging zijn socialer, behalve bij sportverenigingen ⁽²⁾

(1) T.Kardol, Vught, Brussel

(2) Liesbeth De Donder, Sara Dury, Nico De Witte, VUB-Sociale participatie van ouderen



WANDELTOCHT 'LE PAYS DES COLLINES' maandag 6 tot woensdag 8 augustus

GroenPlus Oost-Vlaanderen organiseert een driedaagse wandeltocht in 'Le Pays des Collines', uitloper van de Vlaamse Ardennen.

Dit wordt georganiseerd in samenwerking met Ecolo en met 'les Marcheurs du Mercredi' van Frasnes-lez-Anvaing. Naast wandelingen in deze prachtige streek wordt er ook een ontmoetingsavond met Ecolo georganiseerd en een culturele avond met muzikanten uit de streek.

Wanneer? Maandag 6 augustus om 11 uur tot en met woensdagnamiddag 8 augustus.

Waar? Verblijf in de oude 'école communale', nu omgebouwd tot de gîte 'Le grand Rieu' in Frasnes-lez-Anvaing.

Er zullen drie groene pluimen worden uitgereikt aan initiatieven in Frasnes-lez-Anvaing:

- "Les Marcheurs du Mercredi", actiegroep die ijvert voor het openstellen van trage wegen in de regio
- "Bio-eethuis en -winkel "Manger etc."
- De vroegere site van de suikerfabriek: natuurgebied in opbouw

Deelnameprijs voor de 3 dagen: (2 overnachtingen, 2 x ontbijt, 3 x middagmaal, 2 x buffet 's avonds): 120 euro per persoon. Inschrijvingen via overschrijving op rekeningnr. BE32 9794 3350 2402 op naam van GroenPlus Oost-Vlaanderen. Meer info bij Jos Deraedt: jos.deraedt@telenet.be of tel 09.2525624

Hieronder het volledige programma

Maandag 6 augustus

11.00 u: afspraak aan het station van Ronse (Ecolo zorgt voor vervoer naar de gîte) of op eigen houtje naar de gîte.

13.00 u: dagschotel in Au p'tit Rieu aan de overkant van de gîte.

14.00 u: wandeling naar het gehucht Beau Site (Grens deelgemeente Saint-Sauveur - stad Ronse).

15.30 u: koffiepauze in Beau Site (restaurant

Le Jeunets) met een prachtig uitzicht op de heuvels van le Pays des Collines en op de stad Ronse.

18.00 u: Terug in de gîte en onderweg even stoppen in een ezelkwekerij.

19.00 u: Buffet (koude schotel en warme soep) in de gîte (verzorgd door het bio-eethuis Manger etc.).

20.00 u: 'Le verre de l'amitié' in de gîte, gevolgd door een ontmoetingsavond met Ecolo en Groen.

Dinsdag 7 augustus

8.00 u: ontbijt in de gîte.

9.30 u: wandeling in de omliggende bossen van het gehucht La Hamaide (Bois d'Antoign).

13.00 u: middagmaal in Au p'tit Rieu.

14.00 u: vertrek naar het Château d'Anvaing met bezoek aan de tuin van het kasteel.

17.30 u: bezoek aan het atelier van de 'agrisculpteur' Patrick Jouret, een kunstenaar die met recuperatiemateriaal werkt.

19.00 u: Buffet (belegde broodjes en soep) in de gîte (verzorgd door bio-eethuis Manger etc.).

20.00 u: culturele avond in de gîte met muzikanten uit de streek.

Woensdag 8 augustus

7.30 u: ontbijt in de gîte.

8.45 u: inpakken. Ecolo zorgt voor het vervoer van de bagage.

9.30 u: wandelen in het bos van Hurbermont.

12.30 u: Buffet in het bio-restaurant Manger etc.

14.00 u: ontvangst in het gemeentehuis van Frasnes.

14.30 u: uitreiking van 3 Groene Pluimen met bezoek aan 'le Musée de la Sucrierie'.

16.00-17.00 u: vertrek naar het station van Ronse (Ecolo zorgt voor vervoer).

TUINENBEZOEK IN LASNE (Waals-Brabant) zondag 17 juni

Acht prachtige privétuinen, een aantal ontworpen door gekende tuinarchitecten, zullen uitzonderlijk te bezoeken zijn van 10 tot 18 u. De inkomsten van dit tuinbezoek worden verdeeld onder twee projecten, een project van de vzw 'L'Essentiel', voor het bouwen van een centrum voor gehandicapten in Lasne (opening in 2013), en een Congolees project 'Water voor de inwoners van Kikwit', dat door Dr. Jens Van Roey en Dr. Pol Jansegers (lid van de Contactgroep GroenPlus-Ecolo en regelmatig als vrijwilliger in Congo) wordt gesponsord.

Toegangsprijzen: 5 € per tuin, of 15 € voor alle tuinen. Startplaats: Place d'Azay le Rideau in het centrum van Lasne.

Meer info: pol.jansegers@gmail.com

WEDSTRIJD VOOR SCHILDERKUNST '55-plussers met verve'

De Stedelijke Seniorenraad Blankenberge SSB biedt in samenwerking met de stad Blankenberge 55-plussers de gelegenheid deel te nemen aan een wedstrijd voor schilderkunst.

De zoveelste wedstrijd in de rij? Misschien wel, maar nu specifiek gericht op 55-plussers. 'Ouderen willen we de gelegenheid geven aan een wedstrijd deel te nemen, hun kunnen te meten met anderen, hun werk aan anderen te tonen, de mening van anderen te horen.' (dixit SSB)

Alle niet professionele kunstenaars, ouder dan 55 jaar en wonende in West-Vlaanderen worden uitgenodigd er aan deel te nemen. Interessante prijzen te winnen!

Wedstrijdreglement en inschrijvingsformulier te verkrijgen via www.seniorenraad-blankenberge.be of stadhuis@blankenberge.be of op het Stadhuis Blankenberge, JF.Kennedyplein 1, 8370 Blankenberge.

Warm weer? Water drinken is de boodschap!

De zomer is in aantocht en hopelijk ook een lekker warm zonnetje. Dan vind je weer in alle tijdschriften de boodschap 'senioren moeten voldoende water drinken'. Voor Zilverblad de aanleiding om een artikel te publiceren over de diverse soorten drinkbaar water. Google je mineraal/bronwater dan kom je vooraan terecht bij de reclamewebsites van de diverse flessenwaterfirma's. Wat waar en onwaar is over de kwaliteit en samenstelling van deze waters is voor een leek moeilijk te achterhalen. Zelfs op de website van de Federale Overheidsdienst van Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu wordt deze info verstopt onder een aantal kb's.*

Thuis komen we gewoonlijk in aanraking met vier soorten water: regenwater, grondwater, leidingwater en flessenwater. Regenwater en grondwater kunnen verontreinigd zijn, flessenwater kan mineraal water zijn en moet dan niet aan de drinkwaternorm beantwoorden! Raar maar waar!

Enkel flessenwater dat tafelwater of bronwater is moet aan de drinkwaternorm voldoen. Mineraal water moet niet aan de drinkwaternorm voldoen. Kraantjeswater of leidingwater moet altijd aan de drinkwaternorm voldoen!

Flessenwater

Dikwijls wordt gedacht dat flessenwater steeds van uitmuntende kwaliteit is. Maar is dit altijd wel zo? Er zijn verschillende soorten flessenwater:



Tafelwater

Dit kan zowel leidingwater als grondwater zijn. Dit flessenwater moet aan de drinkwaternorm voldoen. Behalve grote flessenwaterbedrijven zijn er ook een aantal Nederlandse drinkwaterbedrijven die hun eigen kraantjeswater in flessen verkopen.

Bronwater

Is grondwater uit ondiepe of diepe watervoerende lagen. Dit flessenwater moet aan de drinkwaternorm voldoen.

Mineraal water

Dit is onbehandeld grondwater. Dit flessenwater moet niet aan de drinkwaternorm voldoen. Deze onlogische situatie is in feite nog steeds een overblijfsel van de traditie van kuurwater uit de 19e eeuw! Mineraal water werd gedronken om te kuren en om daardoor bepaalde minerale tekorten in het menselijk lichaam aan te vullen (bv. magnesium, fluor, natrium). Evenwel wordt dit mineraal water nu dagdagelijks gedronken! Een aantal flessenwaters heeft hoge gehalten aan fluor en natrium. Vooral teveel fluor is gevaarlijk voor de volksgezondheid. Dagdagelijks water drinken dat niet aan de drinkwaternorm

beantwoordt is af te raden omdat je er op langere termijn gezondheidsproblemen door kan krijgen. Voor mineraal water is een aparte wetgeving geldig, die deze afwijking op de drinkwaternorm toelaat en derhalve toegelaten wordt door de Hoge Raad voor Gezondheid. Pas sinds 2003, werd het verplicht, door mijn gemotiveerd verzoek bij de toenmalige Eetinspectie, om op flessen mineraal water die meer dan 1,5 mg/l fluor bevatten, dit op het etiket te vermelden. De controle op de naleving hiervan is echter problematisch.

Laten we ons verder indoctrineren?

De flessenwaterindustrie heeft de laatste jaren zwaar promotie gemaakt voor hun waters met allerlei gezondheidslogans. Van klaterende zuivere bronnen tot diamantklaar water enz. De ene waterbottelaar overtreft de andere. Fantastische films als Harry Potter kunnen er nog wat van leren. Het resultaat van al die reclamecampagnes kan tellen: we zijn met zijn allen geïndoctrineerd geworden en denken dat enkel flessenwater drinkwater is. Het is evident dat de flessenwaterbedrijven duidelijk meer commercieel ingesteld zijn dan onze drinkwatermaatschappijen, die zich hoofdzakelijk bezighouden met leidingwater van uitstekende kwaliteit te leveren aan de burger, maar te weinig promotie maken voor hun waterproduct: kraantjeswater!

Leidingwater

Drinkbaar water heeft vele smaken. Dit proef je zowel bij kraantjeswater als bij flessenwater. Zo smaakt het kraantjeswater van Brugge anders dan dat van De Panne. Ook de smaak van de flessenwaters verschilt van merk tot merk.

Wat is de oorzaak van dit smaakverschil?

De samenstelling van water bepaalt de smaak. En dit is afhankelijk van de watervoerende lagen waaruit het wordt opgepompt. En zoals bij wijn of bier is er ook de subjectieve smaak van de gebruikers. Ik drink graag water met weinig zouten, jij drinkt liever water met veel calcium enz.



Zin en onzin van de Brita filter: Een dergelijke filter haalt enkel het calcium uit het leidingwater. Een eventuele chloorgeur die in dit water zou zitten verdwijnt vanzelf door een fles leidingwater een uurtje in de koelkast te zetten. Dus daarvoor heb je geen dure filter nodig. Door de agressieve promo-campagnes denken veel mensen dat ze zo'n filter moeten gebruiken om lekker water te hebben. Je bereikt er enkel mee dat je minder calcium opneemt. En als je ouder wordt moet je voldoende calcium innemen om geen osteoporose te krijgen!!

Drink water op een gezonde manier: wissel regelmatig van watersoort.

Zoals een gezonde voeding bestaat uit het afwisselend eten van diverse producten, wissel je ook best inzake soorten drinkwater. Zo ben je zeker dat je alle elementen inneemt die nodig zijn voor een gezonde waterinname. Maar als je kraantjeswater afwisselt, af en toe, met flessenwater, dan koop je best glazen flessen. Ja, ze zijn zwaarder om te vervoeren, maar beter voor je gezondheid! Plastiek flessen mag je daarom ook nooit lang in een warme omgeving laten staan. In plastiek flessen kunnen immers chemicaliën uitlogen. Je kan dit ook proeven aan de smaak van het water als je op een warme zomerdag van je plastiek waterbusje drinkt bij het fietsen. Opeens smaakt dit water niet meer zo lekker!

— VIOLETTE VANSTEELENDT

* koninklijk besluit van 8 februari 1999 betreffende natuurlijk mineraal water en bronwater (gewijzigd door het koninklijk besluit van 15 december 2003 — Erratum en het koninklijk besluit van 15 december 2003.

Slechthorende personen vinden gehoor in musea

Sinds enkele maanden loopt er in de provinciale musea van de provincie Antwerpen (Diamant-, Foto-, Mode-, Zilvermuseum en na de paasvakantie ook in het Suske en Wiske-Kindermuseum) een nieuw project in samenwerking met het Centrum voor Toegankelijkheid.

Slechthorende personen kunnen voortaan een hoorhulpmiddel reserveren, waardoor het voor hen aangenamer wordt om een rondleiding te volgen.

Een enthousiaste reactie van Ria die in het diamantmuseum een rondleiding volgde met een hoorhulpmiddel:

"Tijdens een museumbezoek versta ik de gids amper. Zeker als er veel achtergrondlawaai is. Ik probeer me zo goed mogelijk op de mondbewegingen van de gids te concentreren, maar dan wordt het moeilijk om ook de tentoonstelling te bekijken. Enkele weken geleden volgde ik voor de eerste keer een tentoonstelling met behulp van een hoorhulpmiddel. Het is eigenlijk zeer gemakkelijk in

gebruik. De gids krijgt een micro met een zender en alle slechthorende deelnemers krijgen een ontvanger. De woorden van de gids worden via de micro naar de hoorapparaten of naar de hoofdtelefoons gestuurd. Het omgevingslawaai wordt zachter en we kunnen de woorden van de gids beter verstaan. De drempel om naar het museum te gaan is nu veel lager. Ik kan mij voortaan volledig concentreren op de tentoonstelling."

Elke slechthorende persoon kan bij een rondleiding in de provinciale musea een hoorhulpmiddel lenen. Dit moet wel vooraf aangevraagd worden.

Meer informatie:

www.diamantmuseum.be

www.fomu.be

www.momu.be

www.zilvermuseum.be

www.provant.be/suske&wiske



In Memoriam Willy Minnebo, groene burgemeester van Zwijndrecht

Willy heeft zijn strijd tegen darmkanker verloren. Dit is een zware klap voor de familie en (groene) vrienden van Willy. Hij vocht zo kranig tegen de ziekte. Dat stelde ik vast toen hij zich twee maanden geleden verontschuldigde voor een GroenPlus activiteit waar hij had moeten spreken over zijn seniorenbeleid. Hij klonk toen heel optimistisch, vastberaden en strijdbaar. Ook voor de komende verkiezingscampagne.

Ik ben er zeker van dat de nabestaanden en vele vrienden van Willy heel goede herinneringen aan hem zullen bewaren. Ooit wandelde ik met hem door Zwijndrecht ter voorbereiding van een GroenPlus activiteit en Willy maakte met iedereen die we tegen kwamen een praatje en noemde iedereen bij naam. Hij vertelde graag hoe hij door persoonlijk contact het verzet van sommigen tegen de doortrekking van de tramlijn had kunnen opvangen. Als groene ben ik heel fier op zo'n burgemeester. Door zijn steun aan De Lijn is het autogebruik op de hoofdas in Zwijndrecht afgenomen.

Voor mij blijft Willy een zeer inspirerende figuur. Ik hoop dat de nabestaanden moed en troost vinden in hun goede herinneringen en de zeer vele blijken van sympathie bij dit te vroeg heengaan.

— HUGO VAN DIENDEREN, voorzitter GroenPlus

COLOFON

Zilverblad is een uitgave van GROENPLUS.
Verschijnt 4x per jaar in maart, juni, september, december.
Gedrukt op cyclusPrint, papier van 100% gerecycleerde vezels.

Verantwoordelijke uitgever:

Hugo Van Dienderen, Wapenstraat 2 bus 2, 2000 Antwerpen

Eindredactie:

Violette Vansteelandt

Werken mee aan dit nummer:

Hugo Van Dienderen, Walter Decoene, Violette Vansteelandt, Lena Burm, Anne Mie Descheemaeker, Rik Carmen, Werner De Jonghe

Redactieraad:

Violette Vansteelandt, Hugo Van Dienderen, Walter Decoene, Frans Coenen, Lena Burm

Foto's:

Walter Decoene, Jos Deraedt, Shutterstock

Lay-out: Beeldburo | Drukkerij: Druk in de weer



LIDGELD

De leden van Groen die 55+ zijn, worden automatisch bij GroenPlus gerekend en ontvangen Eco-zine en ook dit Zilverblad. Lid van Groen word je door storting van €10 op rekening van Groen 001-0983681-80.



Natuur laat zich niet uitvinden

Ik wou er al langer een stukje over schrijven. Over leiboompjes in voortuinen. Laatst was het weer zover! In een van de voortuintjes op mijn bustoer zag ik, tussen wat fris uitgeschoten bloemen, een verse aanplant van leiboompjes. Ze waren met zijn vieren en de heer des huizes had hen duidelijk meegegeven waar het naartoe moest. Protesteren was er niet bij geweest. Voor ze het goed en wel wisten, stonden de bamboestengels ertegen.

Omdat ik enig wederwoord kon voorspellen, tikte ik 'leibomen' in bij Google. En ziet, Wikipedia doet over de gekortwielde schepsels een uitgegroeid boekje open. Natuurlijk, tegen een muurtje in de tuin, kan zo'n gemanipuleerd fruitboompje best tot zijn recht komen.

Dat soort ingreep kan ik best wel billijken.

Trouwens, dat leibomen geen uitvinding zijn van gisteren, was al wel eerder tot me doorgedrongen. Maar uit de info die ik er bovenop kreeg, wil ik u een en ander toch niet onthouden. Zo verliezen de liefhebbers van dat geringeloord hout gemakshalve uit het oog dat hun troetelbomen twee keer 's jaars onder de snoeischaar moeten passeren. Voor het gemak moeten ze het dus niet doen.

Voor het oog (van sommigen) mogen ze dan al een 'lust' zijn, voor de burens vormen ze al gauw een 'last'.

Ik verklaar mij nader.

Je zal maar naast zo'n 'geleiboomde' voortuin wonen. Want kiest je buurman voor platanen en begint hij die te snoeien, ho maar. Platanen geven een stof af, waar veel mensen allergisch op reageren. De bessen van de moerbeï zorgen voor lelijke, niet verwijderbare vlekken op de stoep. En de meeste lindes zijn gevoelig voor bladluis. En krijg die maar eens uit je eigen voortuin!

'Dit zijn zaken die bij de keuze van de boom meegenomen kunnen worden', besluit Wikipedia fijntjes. Ik zou zelfs meer zeggen: natuur laat zich niet uitvinden, die laat je gewoon zichzelf zijn.

— WOUT