

Vla@s

Vlaamse actieve senioren vzw
Afdeling Torhout – Houtland



Vlaanderen
verbeelding werkt



PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE

Afgiftekantoor: Torhout 8820
P904093

3-maandelijks tijdschrift: juli – augustus – september 2025



Retouradres:
Luc Ballois
Aardenhuttestr. 7
8820 Torhout

Ecce-home - Zie de mens

Daar zit ze, achter glas,
zon op de huid, breekbaar perkament.
De stad waait aan, auto's, kinderen,
een vlag op de rotonde.
Een wemeling passeert, gedachteloos.
Een bloem in een vaas, morgen verwelkt,
licht geurend toe.
Een vis in een bokaal, zweeft voorbij.
Een wandklok tikt: rust roest... rust roest.
Broze vingers op de schoot wriemelen, stof ritselt.
Verdwaalde blik, geen klik.
Een radio speelt zacht, even weten, glimlachen, wiegen,
verloren woorden.
Ze neuriet mee, daar bij die molen.
Een onverwachte streling ontwaakt. Ze laat zich voeren.
Alles verdampt, valt in de plooiën van de tijd.
Geen straks, geen ooit. Zijn.
De klok tikt voort.

*marc coulier 08 2024
stadsdichter 2023-2024*

Overlijdens

Diep bedroefd doch gesterkt door de mooie herinneringen
melden wij u het heengaan van:



Raphaël Denoo
°05/06/1938 -
†14/04/2025



Etienne Vanpoucke
°30/12/1938 -
†08/05/2025

Colofon

Driemaandelijks ledenblad van de
Vlaamse actieve senioren Houtland

Voorzitter: Ronny Jonckheere 0471/36.66.93

Secretaris: Tine Pollet 0475/66.00.51

Penningmeester: Bea Couvreur 0498/85.00.27

Bestuursleden: Pierre-Paul Verstraete,
Kristien Vlieghe, Luc Ballois,

Facultatieve medewerkers:
Frans Vanclooster.

Bank KBC: BE36 4738 1212 5181 (IBAN)
KREDBEBB (BIC)

Redactie: Ronny Jonckheere, Tine Pollet

Opmaak en layout: Ronny Jonckheere

Verantwoordelijk uitgever:
Ronny Jonckheere Steenovenstraat 6 Torhout

E-mail: vlashoutland@gmail.com

Website:
<https://sites.google.com/view/vlas-houtland>

Inhoud ledenblad 2025/ 07

Ecce-homo

Overlijdens

Woordje van het bestuur

Nieuwe leden

Verjaardagswensen

Onze komende activiteiten

Data 2026

We krijgen steun van...

Baron August de Maere en Zeebrugge

Beste leeftijdsgenoten...

10 vragen (en antwoorden)

Steden en gemeenten

De laatste loodjes...

De Port of Zeebrugge, een succesverhaal

Grappige uitspraken

Ons fotoalbum

Woordje van het bestuur

Beste vrienden,

‘Ecce-homo - zie de mens’, een prachtig gedicht op voorgaande bladzijde van ons medelid Marc. Wellicht wekt het bij het lezen wat weemoed op, doch het geeft positief aan dat zelfs al kan je niet meer uitkijken naar een verre toekomst of wil je lichaam en geest niet zo goed meer mee, er toch mooie kanten blijven aan ‘het leven’. En positief zijn we als we mogen uitkijken naar de rest van ons programma 2025: de barbecue met een bezoek aan ‘Handzame Foie Gras’, de uitstap naar de VRT en de leerrijke voordrachten die nog op ons afkomen.

We kijken ook al uit naar 2026. De samenwerking met Jonkhove blijft en de data liggen grotendeels vast. Nu nog een keuze maken uit de vele programmavoorstellen die we mochten ontvangen.

In uw ledenblad: een blik op het vervolg van ons programma, artikels van Frans en Ronny naar aanleiding van de mooie uitstap die we maakten naar Zeebrugge, vragen... en antwoorden i.v.m. onze gezondheid en onze gepensioneerde die er bij blijft dat hij een ‘seenager’ is.

Veel leesgenot!

Nieuwe leden

In het tweede kwartaal 2025 verwelkomden we terug nieuwe leden: we begroetten: Decock Roland en Samyn Koenraad.

Hartelijk dank voor je inschrijving.



Verjaardagswensen

Tijdens het derde kwartaal 2025 willen we graag volgende leden feliciteren met hun verjaardag:

Dewulf Agnes, Henneman Monique, Cool Katrien, Delanote Annie, Naessens Arnold, Claeys Daniël, Vandenbussche Nicole, Devlieger Frans, Loncke Joseph, De Laere Cecile, Van Elslander Geert, Jaques Annemie, Dewitte Marijke, Chys Etienne, Clarisse Christine, Persyn Miep, Blomme Cecile, Vercrujssse Walter, Dujardin Carine, Geers Guido, Maertens Monique, Callewaert Rita, Carly Annie, Vanderper Luc, Wullepit Josef, Logghe Daniël, Bonte Geert, Van Maele Rika, Decoodt Germain, Vancauwenberghe Reginald, Demeulemeester Shirly, Jonckheere Lilianne, Vansteelandt Agnes, Druwé Brigitte, Jonckheere Ronny, Baele Magda, Stevens Jackie, Pype Rosette, Vantuyghem Arnold, Nollet Ivette, Verhaeghe Emma, Pattyn Ceciel, Mylle Magda, Vandewalle Marcel, Baert Marie-José, Baert Ward, Joseph Herman, Neyens Noël, Bolliou Michel, Vancoppenolle Greta, Coulier Marc, Van Holm Annie, Verhaeghe Mia, De Visschere Kristien, Vandoolaeghe Martine, Ampe Annemie, Dieussaert Leon, Tyvaert Gilbert, Bulcke Lieve, Goddeeris Marleen, Pollet Tine, Jonckheere Valentine, Calus Karin en Deruyter Lena.

Nog vele gelukkige jaren!



*Je bent nooit te oud om een doel te hebben
en een nieuwe droom te dromen.*

Onze komende activiteiten

Donderdag 3 juli: Vlaanderen Feest

Om 14 uur in Jonkhove te Aartrijke

Geert Laureysen & Liselotte Van Dooren zijn beiden muzikant in hart en nieren. Naast een aantal muzikale projecten, ('Nashville Pop' muziek, de Junior Club bigband en coverband The LD Project) besloten zij om als duo nog meer mensen te entertainen.

Met een arsenaal aan diverse instrumenten, zoals accordeon, viool, keyboards en andere, brengen ze verrassende interpretaties van gekende liedjes. Zowel in het Engels, Frans, Duits en Nederlands, bestaat hun oeuvre uit sfeervolle en genre-overstijgende songs waarbij het publiek zich gemakkelijk laat meeslepen.



Geert en Liselotte

Donderdag 14 augustus: Barbecue In O.C. Albatros te Zarren

Net zoals in voorgaande jaren hebben we gekozen om de barbecue te laten doorgaan in het ontmoetingscentrum Albatros Stadenstraat 25A te Zarren (*Parking langs Staatsbaan tussen huisnr. 241A en 243*). We kiezen voor dezelfde traiteur en zij die vorige keren erbij waren, weten dat het ook super was. Omstreeks 12 u. word je verwelkomd met een aperitief. Daarna kan je aanschuiven voor de barbecue: vier stukken vlees, groenteborrel, aardappelsalade, brood, sausen (warm en koud), koffie en taart.

En voor zij die er een volle dag willen van maken, dat kan ook... Voorafgaand aan de barbecue hebben we om 9.30 uur een bezoekje gepland aan 'Handzame Foie Gras' Groenestraat 50 Kortemark alwaar we een uitleg, rondleiding en degustatie krijgen.

Prijs voor de barbecue: **32 euro p.p.** – dranken aan vriendenprijs.

Prijs voor het bezoek aan 'Handzame Foie Gras' + de barbecue: **38 euro p.p.**

Inschrijving zoals voor de voordrachten. Graag storting van het verschuldigde bedrag tegen 7 augustus op rek. nr. **BE36 4738 1212 5181** van

Vlaamse actieve senioren Aardenhuttestr. 7 8820 Torhout met vermelding **"Barbecue"**



Donderdag 4 september: Buurtaal

Om 14 uur in Jonkhove te Aartrijke.

In Nederland en Vlaanderen spreken we dezelfde taal. Althans, dat denken we. Hoewel we veel 'Nederlands' delen, zijn beide 'Nederlandsen' niet helemaal identiek. Die grote verschillen en nuances in uitspraak en woordenschat zorgen voor hilariteit, ergernis, discussies en soms misverstanden en onbegrip. Hoe Vlaams mag je tekst zijn voor een Nederlands publiek en omgekeerd, hoe Nederlands voor Vlaamse lezers? En bestaat er een neutrale Nederlandse tekst voor het hele taalgebied?

Miet Ooms is vertaler, variatielinguïst en taalliefhebber pur sang. Ze gaat ons, met veel liefde en verwondering, het één en ander vertellen over de verschillen tussen de Nederlandse taal in België en Nederland, de oorzaak van deze verschillen en de misverstanden die door taalvariatie kunnen ontstaan.

Miet Ooms

Donderdag 18 september: Busuitstap naar Brussels Military Airport en de VRT

BRUSSELS MILITARY AIRPORT

De 15° Wing Luchttransport is de thuishaven van alle transportvliegtuigen van de Belgische Luchtcomponent. Het is een tweetalige eenheid (70% N, 30% F) en telt +- 700 werknemers.



De hoofdtak is het uitvoeren en ondersteunen van militair luchttransport wereldwijd. Daarnaast baat de Wing een militaire luchthaven uit (Brussels Military Airport of BRUMIL) ter ondersteuning van Defensie en zijn vele partners.

De 15° Wing Luchttransport is gehuisvest ten noorden van Brussels Airport op het grondgebied van de gemeente Steenokkerzeel. De taken worden uitgevoerd in partnerschap met Brussels Airport voor wat betreft het gebruik van de landings- en taxibanen en specifieke diensten.

De luchtverkeersleiding wordt gegarandeerd door een andere permanente partner, nl. Skeyes (ex Belgocontrol).

Transporten van passagiers en luchtvracht worden uitgevoerd door de Airbus A400M.

Passagiers variëren van militairen tot civiele of militaire hoogwaardigheidsbekleders inclusief het staatshoofd. Medische evacuatievluchten behoren ook tot het takenpakket.

Luchtvracht is hoofdzakelijk domein van de A400M vliegtuigen die wereldwijd inzetbaar zijn.

Het bezoek duurt 2 uren en het traject wordt te voet afgelegd!

Het middagmaal wordt voorzien op de militaire luchthaven.

VRT

Neem een unieke kijk achter de schermen van VRT.

Gidsen nemen ons mee naar de regiekamers en de studio en tonen hoe de verschillende VRT-programma's gemaakt worden.

Tijdens de rondleiding krijg je een deskundige uitleg van welke profielen en technische middelen er nodig zijn om een uitzending voor radio of televisie te maken.

Het geleid bezoek duurt anderhalf uur.

Prijs voor de uitstap: € 85

Inschrijving vanaf woensdag 9 juli om 09.00 u

met e-mail naar VlasHoutland@gmail.com

of via het inschrijvingsformulier op onze website

<https://sites.google.com/view/vlas-houtland>

De plaatsen zijn beperkt tot 50 personen en uitsluitend voor Vl@s-leden. Leden van Vl@s Houtland krijgen voorrang.

Late inschrijvers komen op de reservelijst.

Betaling na goedkeuring inschrijving tegen 18 augustus door overschrijving op rek. nr.

BE36 4738 1212 51 81 van Vlaamse actieve senioren met vermelding van uw namen en uitstap 18 september.

Opgelet: door de afstand en de duur van het bezoekerstraject is de uitstap wellicht minder geschikt voor leden met een beperkte mobiliteit.



Donderdag 2 oktober: Over ouderdom, zorg en psychologie psycholoog Luc Van de Ven

Om 14 uur in Jonkhove te Aartrijke.

Vandaag genieten vele ouderen van een gelukkige en wijze tweede levenshelft. Helaas is dit niet voor iedereen weggelegd. De ouderdom heeft ook zijn onmiskenbaar minder fraaie kanten: het overlijden van een geliefde, onzekerheid en angst, gezondheidsproblemen, depressieve klachten, moeilijk oplosbare familiale conflicten, sommigen worden getroffen door dementie. Dan heeft men troost nodig. Vanuit de dichte omgeving, maar vaak ook vanuit de professionele hulpverlening.

Luc Van de Ven is klinisch ouderenpsycholoog, verbonden aan de Dienst Ouderenpsychiatrie van het Universitair Psychiatrisch Centrum van de KU Leuven.

Programma 4^e trimester 2025

Do 2 oktober:	Over ouderdom, zorg en psychologie	Luc Van de Ven
Do 23 oktober:	Ledenmaaltijd, herdenkingsmoment overledenen en voordracht 'Hoe slapen weer een zaligheid werd	Kris Baert.
Do 13 november:	De jaren '70	Frank Van Laeken
Do 4 december:	De opmars van allergieën	dr. Didier Ebo
Do 18 december:	Kerstmis tussen oorlog en vrede	Jacques Lesage

In 2026

Ook in 2026 is er Vl@s-activiteit en ook volgend jaar blijven we samenwerken met Jonkhove. Onze data liggen vast voor wat het zaalgebruik betreft.

Ieder jaar stellen we een activiteitenkalender op en een eerste vereiste is vastleggen waar en wanneer? Daarna wordt het puzzelen voor de inhoud, door wie en hoe?

De vooropgestelde data in **2026**:

donderdag 8 januari	voordracht in Jonkhove Aartrijke
donderdag 29 januari	voordracht in Jonkhove Aartrijke
donderdag 19 februari	voordracht in Jonkhove Aartrijke
donderdag 19 maart	voordracht in Jonkhove Aartrijke
donderdag 9 april	voordracht in Jonkhove
do+vr 23 + 24 april ?	tweedaagse
donderdag 7 mei	moederdagviering in Jonkhove Aartrijke
donderdag 28 mei	voordracht in Jonkhove Aartrijke
ma tot zo 15/6 tot 21/6 ?	jaarreis
donderdag 25 juni	voordracht in Jonkhove Aartrijke
donderdag 9 juli	muzikaal 'Vlaanderen Feest' in Jonkhove
donderdag 13 augustus ?	barbecue
donderdag 3 september	voordracht in Jonkhove Aartrijke
donderdag 24 september ?	busreis
donderdag 8 oktober	voordracht in Jonkhove Aartrijke
donderdag 29 oktober	ledenmaaltijd
donderdag 12 november	voordracht in Jonkhove Aartrijke
donderdag 3 december	voordracht in Jonkhove Aartrijke
donderdag 17 december	kerstfeest

We krijgen steun van...



TORHOUT
leveⁿde stad



 **Belfius**
Bank & Verzekeringen

Kantoor Koekelare - Ichtegem - Eernegem
Sint Maartensplein 17, Koekelare



Vishandel Vanpraet

Brugsestraat 157
8210 Zedelgem
050/20.16.34
0473/21.25.76
vishandelmanpraet@hotmail.com

Wekelijks op de markt:

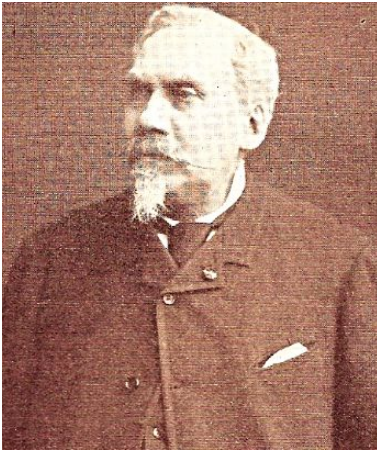
Dinsdag: Moeskroen 6 u.-13 u.

Woensdag: Torhout 6 u.-13 u.

Donderdag: Oostkamp 7 u.-13 u.

Vrijdag: Torhout 14.30 u.-19 u.
(aan het zwembad)

Baron August de Maere en Zeebrugge



Camille Charles **August** de Maere werd geboren te Sint-Niklaas op 30 januari 1826 en overleed te Torhout op 7 oktober 1900. Baron August de Maere d' Aertryke wordt de 'vader' van de haven van Brugge-Zeebrugge genoemd. Hij stamde uit een welstellende Oost-Vlaamse patriciërsfamilie. Na zijn studies in Deventer, Amsterdam, Parijs en Gent promoveerde hij in 1850 tot waterbouwkundig ingenieur. Hij werd schepen van openbare werken te Gent in 1857. Voor zowel de uitbouw van de Gentse haven als het behoud van het cultuurhistorisch erfgoed had hij veel aandacht. Hij speelde onder meer een belangrijke rol in het verzet tegen de afbraak van het Gravensteen.

Als volksvertegenwoordiger voor de liberale partij liet hij zich tegen de tijdsgeest in opmerken als pleitbezorger van de Vlaamse ontvoogding. In zijn rede van 14 januari 1869 voor de Kamer van Volksvertegenwoordigers bewees hij met statistieken, dat Vlaanderen achtergesteld werd en dat de Vlaamse kwestie een sociaal-economisch probleem was. Ook in het Vlaamse verenigingsleven nl. het Willemsfonds, nam hij een vooraanstaande plaats in. In 1870 werd hij niet herkozen voor de Kamer. Zijn aandacht ging nu naar de bouw van zijn kasteel d' Aertryke en naar de uitbouw van een Vlaamse zeehaven. In 1877 publiceerde A. de Maere de studie "D'une communication directe de Bruges à la mer", waarin de nieuwe verbinding van Brugge naar de zee voorgesteld werd. Het zal echter nog 20 jaar duren voor de eigenlijke werken in 1897 werden gestart. Als op 23 juli 1907 de nieuwe haven ingehuldigd werd, was zijn 'schepper', baron August de Maere, al bijna 7 jaar voordien overleden.



(foto's Beeldbank Brugge, publiek domein)



Bovenstaande foto links werd in 1901 genomen. Die geeft een beeld van de werken in uitvoering. Ernaast een foto van de haven in 1907.

Op zondag 21 juli 1907 werd de haven met de nodige luister ingehuldigd. Door de notabelen werd op die dag een bezoek gebracht aan de grafkapel van de Maere in Aartrijke. De festiviteiten (stoet, tentoonstelling, toernooi op de markt,...) duurden een week.

Hieronder volgt een deel van het verslag verschenen in het weekblad het Brugsche Vrye van 27 juli 1907.

'Huldebetooging op het graf van M. de Maere d'Aertryke'

't Was M. de Maere d'Aertryke die de beweging ten voordeele van Brugge Zeehaven in gang stak en volhield, met kracht en talent. Aan hem komt de eerste en grootste eere toe den weg gewezen en gebaad te hebben. Ook was 't een schoon gedacht de feesten te beginnen met een hulde aan de nagedachtenis van dezen grooten en machtigen werker, de schepper in grondbegin, van Brugge Zeehaven.

M. de Maere woonde te Aertryke, op een schoon kasteel. Op het einde van zijn park ligt hij begraven onder eene kapel toegewijd aan Onze Lieve Vrouw van Lourdes. Naar daar trokken de afgevaardigden van Brugge's gemeentebestuur en van het middenberek [commissiebestuur] der feesten om eenen gesmeden palmtak in de rouwkapel van de vader van Brugge-Zeehaven te hangen. Om 2 ½ ure stipt verliet eene lange reeks opene rijtuigen het stadhuis van Brugge....In het dorp [Aartrijke] waren de huizen bevlagd. Rond 4 ½ ure kwam men aan de kapel toe. Zij ligt op een hoogte, van beide zijden met groen omgeven. Binnen is zij sierlijk opgeschild, in gleiers steenen, met een schoon beeld van O.L.V...Stoetsgewijs trok men naar de kapel waar men nog aantrof: M. De Brabandere, burgemeester van Thourout, Z.E.H. Mervillie, pastoor-deken van Thourout,.... Allen schaarden zich rond den heuvel. M. de graaf Visart, burgemeester van Brugge, omringd van al de overheden, sprak dan eene schoone vlaamse redevoering uit. Verschillende malen werd de redevoering door de goedkeurende toejuichingen der omstaanders onderbroken.

Na de plechtigheid, werden de overheden en andere afgeveerdigden op het kasteel met eene innemende voorkomendheid onthaald door Mevrouw de douairière [adellijke weduwe] , omringd door hare familie. Het was rond 7 ½ ure, toen de overheden te Brugge terug waren, gelukkig namens de Brugsche bevolking, met de vervulling van eenen plicht van dankbaarheid de groote havenfeesten ingesteld te hebben.'

Frans Vanclooster

Beste leeftijds- en andere genoten

Ik heb net ontdekt dat ik tot een hippe leeftijdsgroep behoor!

Ik ben een "Seenager". (Senior teenager).

Wat is daar mooi aan?

Ik heb alles wat ik ooit wilde als tiener (weliswaar pas 50-60 jaar later).

Ik hoef niet naar school of naar mijn werk te gaan; krijg elke maand een uitkering(ske) en heb een rijbewijs en een eigen auto.

Mijn identiteitskaart laat mij toe in alle bars en wijn-winkels binnen te stappen om alcoholische dranken te kopen. Alleen laat mijn pensioentje dat niet toe. Mijn lever evenmin...

De mensen met wie ik uitga hoeven niet meer bang te zijn om zwanger te worden.

De meesten zijn nergens nog bang voor, ze hebben al geluk zo lang te leven. Ze denken dat het geluk nog wel even aan hun kant zal staan.

Ik heb geen acne meer.

Het leven is goed!

Ook zal jij je intelligenter voelen na het lezen van deze tekst, als je zelf een Seenager bent.

Mijn hersenen zijn wat trager omdat ze zoveel weten, een beetje zoals een pc waar je (te) veel in opgeslagen hebt.

Wetenschappers geloven dat al deze kennis je slechthorend maakt door de druk dat dit veroorzaakt op je binnenoor.

Ze zouden beter uitzoeken hoe ze hoorapparaten minder duur kunnen maken.

Soms ga ik naar een andere kamer om iets te halen en als ik er ben, denk ik alweer aan iets anders en weet ik niet meer waarvoor ik hier kwam.

Het is geen echt geheugenprobleem, het is een manier van de natuur om ouderen meer te doen stappen. Stappen is goed voor de gezondheid zegt mijn dokter.

Ik heb wel meer vrienden waar ik dit naartoe zou sturen, maar nu kan ik me even al hun namen niet meer herinneren.

Dus, stuur dit a.u.b. naar uw vrienden,

misschien zijn ook enkele van mijn vrienden uw vrienden?

Groetjes van een gepensioneerde



10 vragen (en antwoorden)

1) Kan olijfolie hartziekten voorkomen?

Antwoord: Ja

De voordelen van olijfolie komen voort uit de aanwezigheid van polyfenolen, antioxidanten die het risico op hartziekten en kanker verminderen.

Om deze gezondheidsbevorderende stoffen binnen te krijgen, moeten consumenten verse, goede kwaliteit olijfolie kopen: extra vierge olijfolie. Deze olie heeft het hoogste gehalte aan polyfenolen. De meeste commercieel verkrijgbare olijfolie bevat weinig polyfenolen, wat te wijten is aan slechte oogstmethoden en slechte opslag- en verwerkingsomstandigheden.



2) Werkt hoestsiroop?

Antwoord: Nee

In 2006 erkenden artsen in het hele land dat de meeste vrij verkrijgbare hoestmedicijnen niet echt werken. Deze gekleurde siropen bevatten meestal doses codeïne en dextromethorfan die te klein zijn om effectief te zijn. Alleen hoestonderdrukkers met sterkere antihistaminica lijken de hoest te verlichten. Dit omvat Brompheniramine, een actief ingrediënt in Dimetapp.



3) Leiden suikerhoudende frisdranken tot diabetes?

Antwoord: Ja

Het merendeel van het gezondheidsonderzoek is tegen suikerhoudende dranken. Uit een groot onderzoek uit 2004 in het Journal of the American Medical Association bleek dat mensen die één of meer suikerhoudende dranken per dag dronken, 83 procent meer kans hadden om diabetes type 2 te ontwikkelen dan mensen die minder suikerhoudende dranken dronken = één suikerhoudende drank per maand.



4) Zijn noten dikmakend?

Antwoord: Nee

Meer dan 75% van de noot bestaat uit vet. Maar vet eten maakt je niet per definitie dik. De grootste factor die leidt tot gewichtstoename is de portiegrootte. Gelukkig zitten er in noten veel gezonde vetten die je een vol gevoel geven. Ze zijn ook een goede bron van eiwitten en vezels. Uit een onderzoek is zelfs gebleken dat hele amandelen 20% minder calorieën bevatten dan eerder werd gedacht, omdat er veel vet uit het lichaam wordt verwijderd.



5) Is wandelen net zo effectief als hardlopen?

Antwoord: Ja

Uit onderzoek is gebleken dat de hoeveelheid tijd die u besteedt aan de training, en dus het aantal calorieën dat u verbrandt, belangrijker is dan de moeilijkheidsgraad van de training. Hardlopen is een effectievere vorm van lichaamsbeweging, maar niet per se beter voor je. Uit een zes jaar durend onderzoek dat in april werd gepubliceerd in het tijdschrift Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology bleek dat wandelen in een gematigd tempo en hardlopen vergelijkbare gezondheidsvoordelen opleverden, zolang er evenveel energie werd verbruikt.



6) Is het drinken van vruchtensap net zo goed als het eten van fruit?

Kort antwoord: Nee.

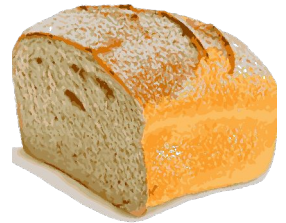
Calorie voor calorie biedt de hele vrucht meer voedingsvoordelen dan het drinken van alleen het sap van diezelfde vrucht. Dat komt doordat je bij het vloeibaar maken van fruit de schil en het vruchtvlees verwijdt. Deze stoffen bevatten veel vezels, calcium, vitamine C en andere antioxidanten.



7) Is tarwebrood beter dan witbrood?

Antwoord: Nee

Niet alle tarwebroden zijn hetzelfde. Tarwebrood dat alle delen van de graankorrel bevat, inclusief de voedingsrijke kiem en de dichte vezels, zou het label 'volkoren' of 'volkoren' moeten krijgen. Sommige tarwebroden zijn gewoon witbrood met een beetje karamelkleurstof om het brood gezonder te laten lijken...



8) Kan ik ziek worden van een heet bad?

Antwoord: Ja

Warme baden – vooral die in spa's, hotels en sportscholen zijn een nest van bacteriën. Het water is niet heet genoeg om bacteriën te doden, maar heeft wel de juiste temperatuur om de microben nog sneller te laten groeien. Ook al worden spa's met chloor behandeld, toch zorgt de hitte ervoor dat het ontsmettingsmiddel sneller afbreekt.

De meest voorkomende infectie bij bubbelbaden is pseudomonas folliculitis, wat jeukende rode bultjes veroorzaakt. Een nog gevaarlijker bijverschijnsel van het baden in een vieze hottub is de ziekte van Legionella, een vorm van longontsteking. In 2011 raakten meer dan 100 mensen besmet in de Playboy Mansion.



9) Veroorzaakt koffie kanker?

Antwoord: Nee

Koffie kreeg in de jaren 80 een slechte naam, toen uit een onderzoek bleek dat koffieconsumptie verband hield met alvleesklierkanker. Het voorlopige rapport werd later ontkracht.

Recenter hebben gezondheidsstudies de werking van cafeïnehoudende dranken ondersteund. Koffie wordt in verband gebracht met een lager risico op diabetes type 2, de ziekte van Parkinson, leverkanker en zelfs zelfmoord.

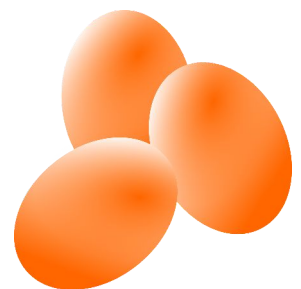


10) Verhogen eieren het cholesterolgehalte?

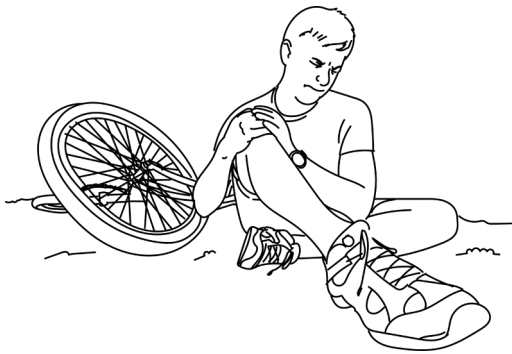
Antwoord: Nee

Hoewel eidooiers een belangrijke bron van cholesterol zijn (een wasachtige substantie die op vet lijkt), hebben onderzoekers ontdekt dat verzadigd vet een grotere impact heeft op het cholesterol in uw bloed dan het eten van voedsel dat cholesterol bevat.

Gezonde personen met normale cholesterolwaarden zouden niet moeten aarzelen om elke dag voedingsmiddelen zoals eieren in hun dieet op te nemen, aldus de hoofdonderzoeker van de 25-jarige studie, University of California, San Diego. Arizona's Cholesterol Study kwam tot deze conclusie.



Steden en gemeenten



“Doe maar een **Bekkevoort**”, zei de man tegen zijn vrouw, “ik moet gaan **Werken** en jij moet me **Voeren**.

Ik kan immers niet meerijden met Van **Damme**, want gisteren **Retie** tegen een **Boom** en zijn auto ziet er **Deerlijk** uit”.

“Dat kan je niet **Menen**” zei zijn vrouw, die brood hing **Halen**, enkele boterhammen **Afsnee**, er een **Bree Schelle Ham** tussen legde, een **Wortel** en een **Peer Schilde**, en alles samen in **De Tassche** van haar man stopte.

Die namiddag fietsten hun twee zonen, **Langemark** en **Kortemark**, naar het **Drogenbos**.

Ze gingen **Houthalen** want er was **Minderhout** in de schuur dan dat ze nodig hadden voor de komende winter.

Toen ze tussen de **Landen** door reden voelden ze het zachte **Scheldewindeke** in hun gezicht.

Ze **Schoten** echter niet op omdat ze continu aan het **Brielen** waren.

Bij de terugkeer hadden ze eigenlijk **Meerhout** mee dan dat ze konden dragen, en hadden moeite om de **Bergen** op te rijden.

Toen ze door **Langdorp** reden, probeerde een van hen tussen twee **Balen** stro te rijden die op de Steenstrate gevallen waren.

Hij miste echter zijn **Doel**, **Reet** tegen een **Paal** en belandde in een **Diepenbeek**.

Hoei, riep zijn broer, gij **Raeren**, wat doe jij nu?

Hij vroeg enkele mensen om te **Komen** helpen, en met zijn **Tienen** lukte het om zijn broer uit het water te **Halen** !

De laatste loodjes...

De laatste loodjes wegen het zwaarst. Met dat spreekwoord bedoelt men dat het afmaken van een taak of een opdracht het moeilijkst is. Het laatste stukje vraag meestal het grootste doorzettingsvermogen.

Er zijn verschillende verklaringen en de meest gebruikelijke is dat het verwijst naar het wegen met een weegschaal met loden gewichten. Bij deze manier van wegen waren het de laatste gewichtjes die de doorslag gaven. Aangezien de laatste gewichtjes vaak kleine stukjes lood waren, moest hier de meeste aandacht aan gegeven worden. Juist door die laatste loodjes ontstond er een evenwicht.

Een andere verklaring vinden we in de drukkerij. Met de uitvinding van de boekdrukkunst in de 15e eeuw door Johannes Gutenberg werden er in de drukkerijen gegoten loden letters gebruikt. Een drukletter was een letterstaafje gesmolten uit een legering van lood, antimoon en tin. De gietvorm was het spiegelbeeld van de letter, cijfer of symbool. Losse letters werden op een zethaak geplaatst die steeds maar zwaarder werd naarmate de te drukken tekst langer was.

Andere uitdrukkingen over een loodje:

- | | |
|-------------------|--|
| Het loodje leggen | Een nederlaag lijden, failliet gaan, overlijden.
Een loden plaatje als bewijs van betaling. |
| Loodje schieten | Veel geld uitgeven of voorschieten. |



De Port of Zeebrugge: een succesverhaal

Op 3 april bezochten we met Vl@s Houtland de Haven van Zeebrugge. We werden er ontvangen in het bezoekerscentrum, op de 7e verdieping van de ABC-toren, waar we uitleg kregen via een filmprojectie, gevolgd door een gegidste rondrit per bus. Hieronder wat toelichting.



Zeebrugge, een wereldhaven aan de Noordzee, zeg maar de drukst bevaren zee ter wereld. Cruciaal gelegen, op een boogschuit van belangrijke steden als London, Parijs en het strategische Ruhrgebied in Duitsland; en op de noord-zuidas tussen Scandinavië en de Baltische staten in het noorden, Spanje en het hele mediterrane gebied in het zuiden.

Als diepzeehaven is de Port of Zeebrugge geschikt voor de grootste zeeschepen en met de moderne terminaluitrusting kan ze de ladingen van de belangrijkste rederijen ter wereld aan. 'Dubbeldekse 45 feets containers' met een laadvermogen van 28000 kg worden er gelost en geladen op weg naar nieuwe bestemmingen. Azië met vooral China wordt een almaar belangrijker partner voor Zeebrugge en de Chinese staatsrederij Cosco is eigenaar geworden van de containerterminal. Containers vind je ook steeds meer aan boord van RORO-schepen.

Dagelijks honderden ladingen, meestal zonder chauffeur, vinden hun weg naar het Verenigd Koninkrijk, Scandinavië en Noord Spanje. Om die logistieke processen allemaal efficiënt te laten verlopen werkte de haven een digitaal data platform uit: RX/SeaPort. Op een slimme manier alle data aan mekaar koppelen zorgt voor tijds winst met minder oponthoud voor de goederenstroom. En ook de 'Intermodal Routeplanner' is zo een digitaal hulpmiddel. Hij combineert de dienstregeling van 'het spoor', de binnenvaart en 'short sea operators' en selecteert aldus de beste verbindingen.

De verbinding naar het achterland is van essentieel belang voor een haven. Het vervoer over de weg blijft de belangrijkste transportmodus. De haven zet daarnaast intens in op transport via spoor. Vooral voor auto's en containers is de trein een ideaal vervoermiddel voor de verbinding met Zuid- en Oost Europa.

De binnenvaart biedt oplossingen om onze wegen te ontlasten.

De 'estuaire vaart' is nog een manier om de goederen zo ecologisch mogelijk op de juiste locatie te brengen. Speciaal versterkte binnenschepen die heel stabiel zijn en tegelijkertijd niet diep, varen een klein stukje over de Noordzee langs de kustlijn tussen de monding van de Westerschelde en de haven van Zeebrugge, en vandaar over de binnenwateren.

Zeebrugge is ook de grootste autohaven ter wereld. Dagelijks komen er duizenden nieuwe wagens aan die hier even verblijven op de grootste parking van het land (450 hectare) vooraleer ze bij hun nieuwe eigenaar terecht komen. Je vindt er 5 modificatiecentra waar de auto's worden aangepast aan de wensen van de klant. Kortom, ze worden er showroom klaar gemaakt.

Bovendien vervoert men er ook vaak landbouw- en graafmachines en ook die krijgen er de laatste finishing touch of worden er ter plaatse geassembleerd.

Een groot deel van de productie die de consument in de winkelrekken vindt, passeert via Zeebrugge. Grote producenten van bekende merken zijn vaste partners. 'Tropicana fruitsap', 'Zespri kiwi's', of koffie, het komt er allemaal langs. Dank zij investeringen in robotisering en digitalisering verloopt de behandeling bijzonder gestroomlijnd en efficiënt. De gezonde zeelucht zorgt voor een betere bewaring maar ook de koude- en diepvriesopslag is een troef.

De zogenaamde koelcontainers garanderen de juiste opslag en dus een optimale kwaliteit om verse vis uit de vissershaven op bestemming te krijgen. Zeebrugge is één van de voornaamste visveilingen in Europa.

Maar er is meer te verschepen: zand, granen, veevoeders, meststoffen en papier in grote rollen of in grote blokken papierpulp. De autobanden van Bridgestone vinden hun dealer in Noordwest-Europa alleenlijk via Zeebrugge.

Dat alles vraagt veel mensenhanden en een opperste concentratie. De haven van Zeebrugge geeft werk aan 20.000 mensen, in de haven en de logistieke sector. Dat zijn vooral mensen uit de directe omgeving.

En mensen komen er niet alleen om er te werken. Elke dag is het een komen en gaan van passagiers en elk jaar stijgt het aantal reizigers die met een cruiseschip aanmeren. Populair zijn uitstapjes naar Brugge met zijn uniek middeleeuws Unesco erfgoed, naar Gent, Brussel en de kuststreek. Dat is een grote toegevoegde economische waarde voor onze regio.

Zeebrugge is een cruciaal knooppunt voor aardgas. Er is de aanvoer over zee van LNG in grote metaantankers en ook aardgas via pijpleidingen vanuit Noorwegen en Groot Britannië.

LNG is trouwens ook een propere scheepsbrandstof en de haven hecht bijzonder veel belang aan natuurwaarde en haar ecologische voetafdruk. Er worden alsmaar meer windturbines geplaatst langs de Oostdam, het Boudewijnkanaal en op de autoterminals en ook zonnepanelen zorgen voor groene energie en een cleanport.

Door haar ligging aan de Noordzee is bijna de helft van de trafiek gerelateerd aan het Verenigd Koninkrijk. De haven is essentieel voor de bevoorrading van de Britse eilanden. De grootste succesformule is dat een bestelling die vandaag voor 14 uur wordt geplaatst al 's anderdaags kan geleverd worden aan warenhuizen of distributiecentra aan de andere kant van het kanaal.

De Port of Zeebrugge wil op alle vlakken blijven groeien. De goede handelsrelatie met het Verenigd Koninkrijk behouden is prioriteit nr. 1. En uiteraard is men ook ambitieus voor wat de handel met het Midden- en Verre Oosten betreft.

Het Zeebrugse verhaal is nog lang niet vervuld.

Ronny Jonckheere

Grappige uitspraken

*Op het
juiste moment
doof zijn,
is ook
een gave.*

*Als ik dorst heb,
ziet niemand het;
als ik drink,
ziet iedereen het!*

*Geduld is een
schone zaak...
maar je moet er
wel
de tijd voor
hebben.*

*Wie zichzelf
kent,
veroordeelt
niemand.*

*Niets doen is
ontzettend
moeilijk.
Je weet nooit
wanneer je
klaar bent.*

*Als je een
probleem hebt,
probeer het op te
lossen.
Kan je het niet,
maak er geen
probleem van...*

*Moeilijk doen,
gaat de meesten
vaak het
makkelijkste af.*

*Er komt bij ons
geen druppel
drank op tafel,
we schenken
heel
voorzichtig!*

Ons fotoalbum

Op 3 april bezochten we de 'Haven van Zeebrugge' en 'Wijndomein Mérula'. Hieronder enkele foto's van deze mooie dag.



Proficiat met je Vlaamse overtuiging!

**Maar ben je al lid van
het Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds?**

**Splits zelf
de sociale zekerheid!**

**Word lid
van het VNZ.**

Ontdek meer voordelen
op vnz.be of bel 015 28 90 90
VNZ, verrassend voordelig

VNZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds