

NEOS EKEREN

# INFOMAGAZINE

September 2022



Het enige wat beter is dan eten, is proeven.

# OPNIEUW NAAR SCHOOL.

September is de maand die voor ons voor altijd verbonden zal blijven met "terug naar school".

Senioren hoeven daar niet meer naartoe, maar de herinnering blijft levend.



De winter komt langzaam weer dichterbij, maar eerst is er nog de kleurrijke en geurrijke herfst. Laten wij daar vooral van genieten.

## COLOFOON

Een uitgave van Neos Ekeren  
2022-2  
Redactie : Annamaria V.

**Werkten mee aan dit nummer** : Mart  
D.M., Jef S., Rik G., Rita V., Dany S.,  
Frank S. , Erwin, D.S. ,Mariette D. ,  
Annamaria V., Simone W., Lia S., Rolf A.



## Voeding

Dit boekje is bijzonder voor mij omdat het de eerste keer is dat ik een magazine maak.

Met héél veel plezier werd het gemaakt trouwens, met de hulp van Frank Schepens.

Ik heb geprobeerd om veel te zoeken over gezonde voeding en je krijgt er nog een aantal receptjes bovenop.

Annamaria

---

## De gulzige

De gulzige vraagt:

Neem ik er twee

of krijg ik daarvan spijt misschien?

De matige zegt:

Begin met één.

Van daaruit kan je verder zien.

Simone Wils

# Voorwoord

## Programma - Op onze agenda

Ons programma voor het werkjaar 2022-2023 is weer klaar.

Wij hebben ons uiterste best gedaan om dit zo gevarieerd mogelijk te maken.

Dit boekje staat in het teken van de voeding : dit reflecteert zich in ons programma.

Wij openen met een Breughelbuffet, we worden opmerkzaam gemaakt wat goede manieren zijn aan tafel, we gaan feesten in de Groene Jager, proeven wijn, en zetten 2023 in met chocolade.

Ons ledental is zo toegenomen dat we feestactiviteiten niet meer kunnen laten doorgaan in het 252CC, vandaar de programmatie in "De Geesten" en in "Elcks Thuis".

Naast de gastronomie scoort ook de muziek sterk in ons programma : wij starten in september met de viering NEOS 42 jaar in het Sportpaleis, wij vergelijken W.A. Mozart met Freddy Mercury, luisteren naar Harp, en kunnen het nieuwjaarsconcert van André Rieu bijwonen.

Sportief plannen we nog een gastronomische fietstocht : we fietsen in september naar Ossendrecht waar we het middagmaal nuttigen. De laatste fietstocht van 22 in oktober zal terug 's namiddags plaatsvinden.

Nieuwsgierig naar het verdere programma in 2023? Surf dan snel naar [www.neosvzw.be/ekeren](http://www.neosvzw.be/ekeren) daar vind je al de geplande activiteiten tot september 2023.

Koken kost geld. Om dit ambitieuze programma te realiseren hebben we ook middelen nodig. Je zal bij de aanvang van het 4de kwartaal een uitnodiging ontvangen om je lidmaatschap te hernieuwen. Niettegenstaande de stijgende kosten behouden we het lidgeld op 45 € pp.

Onze voordrachten cyclus in het 252CC loopt in samenwerking met het cultuurcentrum van het district Ekeren.

Frank Schepens  
Voorzitter



Ekeren

# STARTDAG

## Wanneer?

1 september 2022 om 12.00 uur

## Waar?

De Geesten, Waterstraat 12, 2180 Ekeren.

Na een Breugheliaanse aperitief schuiven we aan aan een Breughelbuffet !

We blikken even terug op de laatste activiteiten, en lichten het programma toe.



Superlekker ! Tegen de kost van 15 euro's.

NEOS FEST

42 jaar NEOS

# SENIOREN FEST

MUZIEKFESTIVAL VOOR ONDERNEMENDE SENIOREN  
ZONDAG 4 SEPTEMBER 2022 VANAF 14U  
LOTTO ARENA ANTWERPEN

GEPRESENTEERD DOOR  
BIEKE ILEGEMS & ERIK GOOSSENS



RAYMOND VAN HET GROENEWOUD  
GUGA BAÚL  
DE GRUNGLAVERS

**15 september**

Vertrek : 10 uur op de parking van het 252CC.



Adhemar's gastronomische fietstocht naar Nederland



**6 oktober 2022**

Causerie : Etiquette en de butler  
Corinne Beyst

**Hoe zit dat nu met de hedendaagse etiquette? Het leven van de butler nu.**

Alles wat u altijd had willen weten, maar nooit durfde te vragen: Hoe zit het met de hedendaagse etiquette? Het leven geschetst van de butler nu. Aangevuld met leuke anekdotes & wist-je-datjes. Visueel ondersteund door een mooie, overzichtelijke schermpresentatie. Gepassioneerd toon ik u aan dat integriteit en karakter, zakelijk of privé, van wezenlijk belang zijn. Graag, héél graag tot uw dienst!

Beyst runde 25 jaar een delicatessenwinkel in Lochristi maar had een droom: butler worden. "Een excellente opleiding in service, hospitality en creatieve vaardigheden aan de School voor Butlers & Hospitality in Oostkamp maakte van mij een gedreven, professionele butler. Excelleren in het bieden van gedenkwaardige en blijvende momenten en het beheersen van de regels van service, etiquette en protocol."

## Fietsen op 20 oktober

Het wordt weer een fietstocht. Prachtig toch?

---

### 27 oktober 14 uur

#### "De Weg" door Ekatarina Levental

Ekatarina vertelt over haar vlucht uit de voormalige sovjet-Unie, een verhaal van verlies, afwijzing en hoop.

In deze persoonlijke muziektheater voorstelling zingt en danst Ekatarina en speelt harp.





**3 november 2022**

Luckas Vander Taelen

## **Brussel stad van verandering**

De hoofdstad van Europa, België en Vlaanderen heeft op korte tijd een geweldige transformatie meegemaakt, met een bevolkingstoename van liefst 20%. Er wonen momenteel zo een 180 nationaliteiten in de stad, die zowat de meest diverse ter wereld is. Brussel verandert zo snel dat vele Vlamingen hun eigen hoofdstad niet meer herkennen. Ondanks vele problemen is Brussel toch nog altijd de meest fascinerende stad van dit land.



**Luckas Vander Taelen** is geboren in Aalst, woonachtig in Brussel. Historicus van opleiding, regisseur van vele reportages, zanger bij Lavvi Ebbel, acteur, voormalig politicus (Groen), columnist en auteur van tiental boeken



**Donderdag 17 november om 12 uur**

**Algemene feestvergadering in  
De Groene Jager**

We gaan dit jaar terug naar het charmante "De Groene Jager" voor onze algemene vergadering.

Mét een heerlijke maaltijd! Over de prijs kom je nog meer te weten.





## 1 december 14 uur

Luister- en babbelconcert met piano met  
**Marc Erkens**

### Mozart en Mercury

#### Wie is Marc Erkens?

Je kent hem wellicht van zijn spitse masterclasses muziek in het Canvas-programma Culture Club of van zijn snedige commentaren bij de Koningin Elisabethwedstrijd voor piano. Misschien heb je zijn boek 'Als muziek ... spreekt' gelezen? Marc is een pianist-verteller die muziek via een piano naar mensen toe brengt. Tot voor kort was hij docent aan LUCA School of Arts, het voormalige Lemmensinstituut

#### Mozart & Mercury

Hebben Wolfgang Amadeus Mozart en Freddy Mercury - naast het feit dat ze in hun tijd allebei uiterst succesvolle muzikanten zijn geweest - iets met elkaar gemeen? Neen? Marc Erkens beweert van wel. Natuurlijk klinkt hun muziek helemaal anders. Tenminste, op het eerste gezicht. Maar dat je ernaar blijft luisteren, telkens opnieuw, daar is een reden voor.

Nieuwsgierig geworden?

Natuurlijk, want zoals alleen hij dat kan, neemt Marc Erkens je mee op een vertellende en vergelijkende luistertocht met heerlijke bewerkingen voor piano van Mozarts orkestmuziek en Mercury's composities voor rockband. En uiteraard zullen de beroemde veertigste symfonie en 'Bohemian Rhapsody' daarin niet ontbreken. Episch luistergenot !

## 15 december

Wijnproeverij  
Zolder Hof de Bist 14.00 uur.



**Zondag 8 januari 2023 om 19.00 uur  
in het Sportpaleis**

nieuwe poging....

**Nieuwjaarsconcert door André Rieu**



**Op 12 januari Nieuwjaarsviering 14 uur**

**Chocoladeproeverij in Elcks Thuis (Mariaburg)**

We verhuizen door plaatsgebrek naar een andere lokatie.

Geen nood : een wereldberoemde Hollander zei ooit : "elk nadeel heb zijn voordeel". Wij gaan ditmaal kennismaken met de vernieuwde zaal "**Elcks Thuis**" in Mariaburg.



In samenwerking met



## Voorbije activiteiten

Ons programma plande een spetterende januari met chocolade proeverij en het nieuwjaarsconcert van André Rieu.

Helaas, een volgende coronagolf verplichte ons deze activiteiten af te gelasten.

Wij startten dan maar voorzichtig met de lezing :

Het leven in de gevangenis, een verhelderende kijk op het hedendaagse gevangenisleven.



19 leden woonden de voorstelling "Onderland" bij in Berchem



Tijs Mauroo vertelde ons alles over het nieuws én "fake news",

Hajo Beeckmans ontwarde de verkeersknopen .



# Lenteuitstap Tervuren



Vertrek aan Veltwijck



Hoe werken de oortjes?



Gezonde lunch

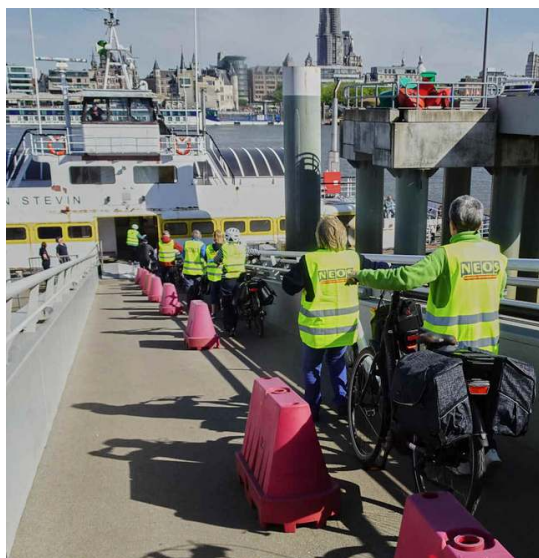


Het Afrika museum



Wandelen in de "warande"

# Linkeroever met de fiets: geslaagd !



# Stress vriend of vijand door Dr Portzky



Schitterend !!

## Fietsen en wandelen 2 juni

We kwamen bij elkaar in De Melkerij in Brasschaat waar we een lekker glaasje dronken na een deugddoende wandeling of fietstocht.

Een deel van de wandelaars. Proficiat !





# Daguitstap naar Kortrijk



# HELPT BEWEGEN BETER WANNEER JE TE DIK BENT DAN VERMAGEREN?

*Om lang en gezond te leven als je te dik bent, is het belangrijker om te bewegen dan te vermageren.*

*Door meer te bewegen, daalt het risico op sterfte, zelfs zonder te vermageren. Is bewegen dus belangrijker dan vermageren?*

## Waar komt deze bewering vandaan?

Tot nu toe kregen vermageren en vermageringsdiëten alle aandacht als de beste behandeling van overgewicht. Obesitas genoemd.

Amerikaanse onderzoekers vroegen zich af of dat de beste aanpak is om het risico op vroegtijdige sterfte te verlagen. Hun literatuurstudie had verrassende resultaten.

Want... proberen te vermageren, verlaagt maar een beetje het risico op vroegtijdige sterfte. Vaak kom je weer in gewicht bij nadat je vermagerd bent... het jo-jo effect. En net dit effect doet het overlijdensrisico stijgen met meer dan 40 procent.

Hoewel beweging alleen zelden tot een blijvend gewichtsverlies leidt, zorgt het wel voor de grootste daling van het risico om vroegtijdig te overlijden: met 15 tot 50 procent naargelang de studie.





## Hoe deze studie interpreteren?

De onderzoekers besluiten dat vermageren niet de beste aanpak is om het risico op vroegtijdige sterfte bij obesitas te beperken.

Het gewichtsverlies na een vermageringskuur is namelijk dikwijls maar tijdelijk.

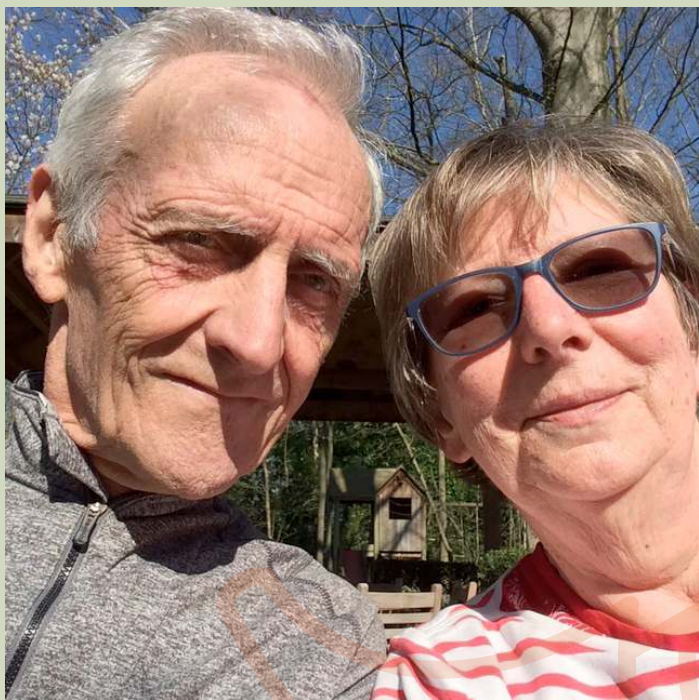
Het lichaamsgewicht stabiel houden in combinatie met bewegen is een beter plan.

Naast bewegen is een gezond en evenwichtig eetpatroon belangrijk. Net als een betere slaaphygiëne, tevreden zijn met wie je bent en hoe je lichaam eruitziet

... en op een andere manier omgaan met emoties. Al deze factoren dragen bij tot een stabiel lichaamsgewicht.

Bron: [www.gezondheidwetenschap.be](http://www.gezondheidwetenschap.be) en [www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be)





Rolf met  
echtgenote, Maria.

## Recept voor geluk

- 1 zak glimlachen
- 2 kopjes delen
- 2 liter positiviteit
- ½ kopje humor
- 1 kopje zelfvertrouwen
- 1 snuifje goede wil
- 2 druppels ontspanning

Alles goed mengen  
en  
bestrooien met LIEFDE !!!

*Rolf Adriaenssens*

## WEERZIEN

Plots belandde ik in een 55-jaar-oude droom  
van vergeving, begrip, tolerantie  
van welkom, empathie, mededogen  
van muziek, literatuur, kunst  
van heel veel spijt om jouw tranen en jouw pijn van toen.

Plots belandde ik in een zielsverwantschap  
van mooi, gezellig, veilig  
van rustige stiltes  
van mateloos respect en bewondering  
van diepe dialogen  
van de kunst van ongelukkig zijn.  
Dank je.

Eds



# Gierzwaluw

als gierzwaluw  
nestverlater  
hoog zwevend  
nimmer landend

Is trekvogel  
grenzeloos  
blind vertrouwen  
onderweg

ik, verstild in wit  
aanzelend  
vleugels spreidend  
kijk, ik vlieg



Rita Verbist

---

# Hemel en Heide

hemel en heide vinden elkaar, verstild in tijd, aan de purperen einder

bij frisse bries drijft op het rimpelend ven, de herinnering aan  
stille smokkelaars,  
dreigende "Doodendraad" of schaatsers bij volle maan  
het heelal lijkt dichtbij, in deze uitgestrekte natuurlijke  
oer-abdij

grensgebied heide, natuur en verleden, als poortwachter van toekomst en  
heden...

Rita Verbist





Het Gerecht is de naam van een restaurant.  
Probeer verder zelf deze cartoon te lezen.

DE NACHTMERRIE DIE U 'S NACHTS HAA...



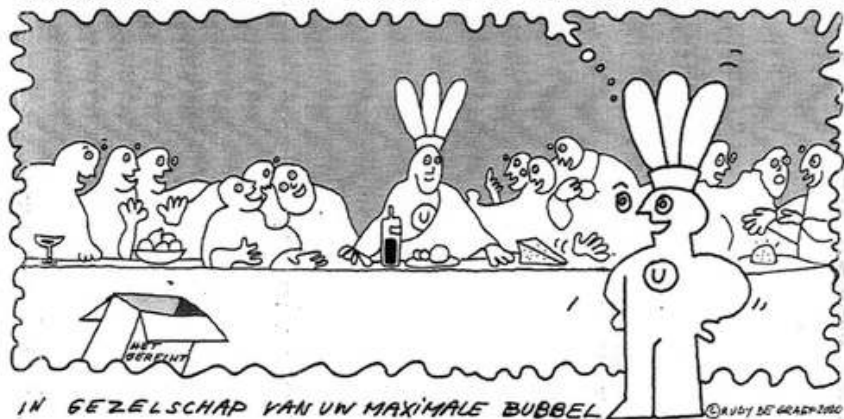
KWAM DE VOLGENDE DAG UIT!



TOEN BELDE U HET GERECHT



EN NU... KAN U MET EEN GERUST HART VOORUITBLIKKEN OP DE AVOND



IN GEZELSCHAP VAN UN MAXIMALE BUBBEL

©A 107 DE GRAD 2000





## Wat men je niet leerde op school.

*De volgende keer dat je je handen wast, en je vindt de temperatuur van het water niet echt aangenaam, denk er dan eens aan hoe het er ooit aan toeging... Hier volgen een aantal feiten uit de jaren 1500 :*

\*De meeste mensen huwden in juni, omdat ze hun jaarlijks bad namen in mei, en dus in juni nog redelijk fris roken. Tegen die tijd begon men echter toch al lichtelijk te stinken, en dus droeg de bruid een boeketje bloemen om haar lichaamsgeur te verbergen. Daar komt dus het gebruik vandaan dat ook vandaag nog de bruid een bruidsboeket draagt.\*

\*Een bad bestond uit een grote kuip die gevuld werd met heet water. De heer des huizes genoot het privilege van het schone water, daarna volgden de zoons en andere mannen die deel uitmaakten van het huishouden, dan de vrouwen, en tenslotte de kinderen. De baby's waren als laatsten aan de beurt. Tegen die tijd was het water zo vuil dat je er makkelijk iemand in kon kwijtraken.... Vandaar de uitdrukking "de baby met het badwater weggoaien".\*

\*Niets kon verhinderen dat er dingen in het huis vielen. Dit was een echt probleem in de slaapkamer, waar ongedierte en uitwerpselen je schone beddengoed konden bederven. Daarom werden bedden voorzien van grote palen om een laken over te hangen dat dan toch een beetje bescherming bood. Zo is het gebruik van hemelbedden ontstaan.\*

\*Huizen hadden in die tijd strooien daken, zonder houten gebinten. Het was de enige plek waar de dieren zich warm konden houden, en dus leefden de katten en kleinere dieren (muizen, ongedierte) in het dak. Als het regende werd het daar glibberig, en soms gleden de dieren dan uit en vielen van het dak. Vandaar het Engelse gezegde "It's raining cats and dogs".\*

\*In die tijd kookte men in de keuken in een grote ketel die altijd boven het vuur hing. Elke dag werd het vuur aangestoken, en werden er ingrediënten toegevoegd aan de ketel. Men at meestal groenten en weinig vlees. Men at deze stoofpot 's avonds, en liet het overschot in de ketel. Dit werd dan 's nachts koud, en 's anderendaags begon men gewoon opnieuw. Zo zaten er in hun stoofpot vaak dingen die er al heel lang inzaten...\*

\*Wie geld had, kon zich tinnen borden veroorloven. Voedsel met een hoge zuurtegraad zorgde er voor dat een beetje van het lood in het voedsel terecht kwam, wat vaak tot een loodvergiftiging en de dood leidde. Dit gebeurde het meest met tomaten, waardoor tomaten de volgende +/- 400 jaar als giftig werden beschouwd. Brood werd verdeeld volgens je sociale status. Arbeiders kregen de aangebrande bodem van het brood, het gezin at het middendeel op en gasten kregen de bovenste, krokante korst.\*

\*Men gebruikte loden bekertjes om bier of whisky te drinken.. Die combinatie zorgde er soms voor dat de drinker een aantal dagen buiten westen was ! Als de dronkaard dan bewusteloos gevonden werd langs de straat, werd hij vaak gereed gemaakt om te worden begraven . Hij werd een aantal dagen op de keukentafel gelegd, en de familie at en dronk aan diezelfde tafel, en wachtte af of hij nog wakker zou worden. Vandaar het gebruik van de doodswake.\*

\*Engeland is oud en klein, en de bevolking vond geen plaats meer om de doden te begraven, dus werden er kisten uitgegraven en de beenderen naar een beenderhuis overgebracht, zodat ze de graven konden hergebruiken. Bij het heropenen van deze kisten, ontdekten ze dat er bij 1 op 25 aan de binnenkant was gekrabbd , ze beseften dat ze levenden hadden begraven. Van toen af werd er een touwtje rond de pols van een lijk gebonden, dat omhoogleide en verbonden was met een belletje boven de grond. Iemand moest dan heel de nacht op het kerkhof zitten om te horen of de bel rinkelde. En zo werd er wel eens iemand "gered door de bel".\*  
Wie zei er ook alweer dat geschiedenis saai was..?

# Plastic Soep

Ja, ik weet ...

Dat de plastic soep vroeg of laat alle water zal vervuilen

Dat de vruchten van de Aarde worden geplukt voor eigen gewin

Dat het vuur van onze kinderen wordt gebruikt voor oorlogsspel

Dat 5G van de Ether een gevangenis zal maken

Mijn antwoord kan slechts zijn: ik ben.

Omdat ik weet ...

dat diep in mij de Ware is verborgen

Die altijd al geweest is en altijd zal bestaan

Die het spel van d'elementen kan spelen als geen ander

Die het licht heeft ontstoken

Die het zaad heeft gezaaid

Met zicht op 't verval blijft ons niets anders over  
dan het planten van hoop.

Simone Wils



# Onverwachte bezigheden in een woon- en zorgcentrum

Voor vele mensen is thuis blijven wonen, op een bepaalde leeftijd, niet zo evident omwille van hun lichamelijke ,geestelijke of familiale toestand.

Als men het geluk heeft mentaal fit te zijn kan men toch de energie en de interesse opbrengen om buiten de vier muren van je kamertje te kijken. Zo kan het leven toch nog heel wat licht en pleziertjes behouden op eigen initiatief of samen met medebewoners, verzorgenden , medewerkers of vrijwilligers.

Ook binnen onze muren kunnen er interessante en onverwachte gebeurtenissen en of ontmoetingen plaats vinden, vooral in tijden van multiculturele personeelsbezetting. Een kleine anekdote.

Een van de verpleegkundigen- stagiairs maakt deel van een groep verplegende Indische dames en heren. Het spreekt vanzelf dat deze toestand een taalprobleem met zich meebrengt. Het gigantisch verschil tussen het Nederlands en Indisch vergt wat scholing en véél goede wil om zich verstaanbaar te maken. Slechthorendheid , en het feit dat de oudere mensen heel dikwijls meer thuis zijn in het West of Oost-Vlaams

en Antwerps dialect met hun kleurrijke woordenschat bevordert de communicatie niet.

De taalcurssussen en de bijscholing over de medische vakken zijn wettelijk geregeld . Deze lessen worden ook afgesloten met een examen.

Deze situatie is niet zo evident en wat hulp en aanmoediging maken het verschil.

De eerste dagen als goede verpleger of verpleegster moeten beangstigend zijn.

Wat is de vraag, de klacht van de persoon?

Versta ik het correct? Om hieraan, op een leuke manier, te verhelpen werd hen door de hoofdverpleegster aangeraden om met mij tijdens de verzorging korte en toch leuke gesprekjes te voeren over de meest diverse onderwerpen of de ingeving van de dag. (In het begin al wel eens met behulp van het Engels).

Op het ogenblik dat de datum van de examens begon te naderen werd er beslist om een soort snelle volkscursus in te richten.

Elke avond stipt om 18.00 u werd er aan mijn kamerdeur geklopt door een leuke jonge man, met onder de arm zijn cursus Nederlands.

Wij startten onze opdracht al spelend met lidwoorden, enkel- en meervoudsvormen, en ook de tijden werden niet vergeten.

Vervolgens, om het toch wat speels te houden en om veel meer woorden te gebruiken werden er uitstapjes opgeschreven: we gingen met vrienden op stap naar Antwerpen. Hij ging naar de tandarts, naar het gemeentehuis, naar de supermarkt enz...

Het verzorgen van de inwoners werd in de eerste plaats al even overlopen : bloeddruk nemen, temperatuur meten. De mannen- en vrouwenkledij werd benoemd. Een dokters afspraak werd telefonisch geregeld.

Wij hebben toch wat woorden toegevoegd aan onze taalcursus zoals "mijn sloefen, mijn sletsen" voor

pantoffels of "ik moet spauwen of ik moet kotsen" voor overgeven.

Begin Januari 2022 waren de lessen gedaan.

Ledgin was geslaagd voor het examen. Bravo !!!

Gedurende deze wintermaanden was dit voor mij een fijne tijd. Een dagelijks doel. Ik stak er nog wat levenswijsheid bij op, en leerde veel over de rijke Indische cultuur. Helaas vernam ik ook in welke, soms zeer moeilijke omstandigheden, bepaalde mensen moeten leven.

Ik heb Ledgin bedankt voor deze ervaring.

Mariette Deweerdt.



# Gezondheid in de media

*Groenten zijn goed voor je gezondheid. Toch is het eerder onwaarschijnlijk dat veel groenten eten je kans op een hartaanval of beroerte doet afnemen. Dat stelt een nieuw Britse studie. Wat we daarbuiten nog eten, hoeveel we bewegen en waar en hoe we leven kan een veel grotere impact hebben. Klopt dat?*

Britse onderzoekers toonden aan dat mensen die veel rauwe groenten eten, minder aan hart- en vaatziekten lijden. Maar wanneer ze rekening hielden met het effect van andere eet- en leefgewoonten, verdween dat voordeel. Mensen die veel groenten eten, leven in het algemeen ook gezonder, wat hen beschermt tegen hart- en vaatziekten. Niet alleen groenten houden je langer gezond, wel de combinatie van groenten met een gezonde levensstijl.

Een internationaal team onderzoekers ging na of dagelijks rauwe en gekookte groenten eten je tegen hart- en vaatziekten kan beschermen.

- De wetenschappers bevroegen bijna 400.000 personen over hun eet- en leefgewoonten.
- Gemiddeld aten ze 2 eetlepels rauwe groenten en 3 eetlepels gekookte groenten per dag
- Tijdens de opvolgingsperiode van 12 jaar gingen de onderzoekers het aantal hart- en vaatziekten na

De deelnemers die dagelijks de grootste hoeveelheid rauwe groenten aten, hadden 11% minder hart- en vaatziekten in vergelijking met de deelnemers die de kleinste porties groenten aten.

De sterfte door hart- en vaatziekte lag eveneens 15% lager.



Wanneer ze rekening hielden met andere eet- en leefgewoonten van de deelnemers, verdween het verband tussen rauwe groenten en hart- en vaatziekten bijna volledig.

De onderzoekers besluiten dat een gezonde levensstijl belangrijker is om hart- en vaatziekten te voorkomen dan alleen rauwe groenten eten.

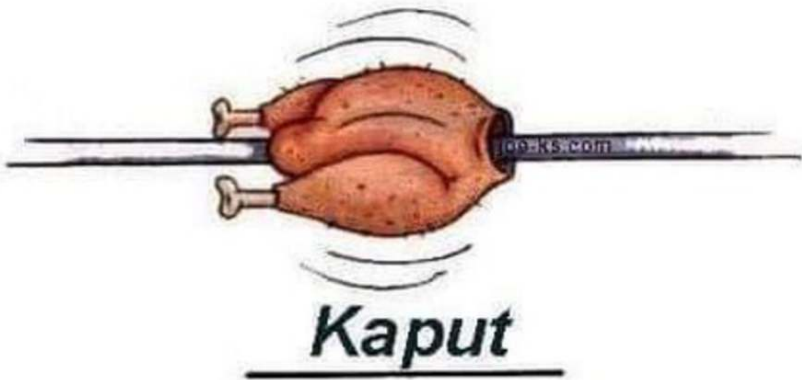
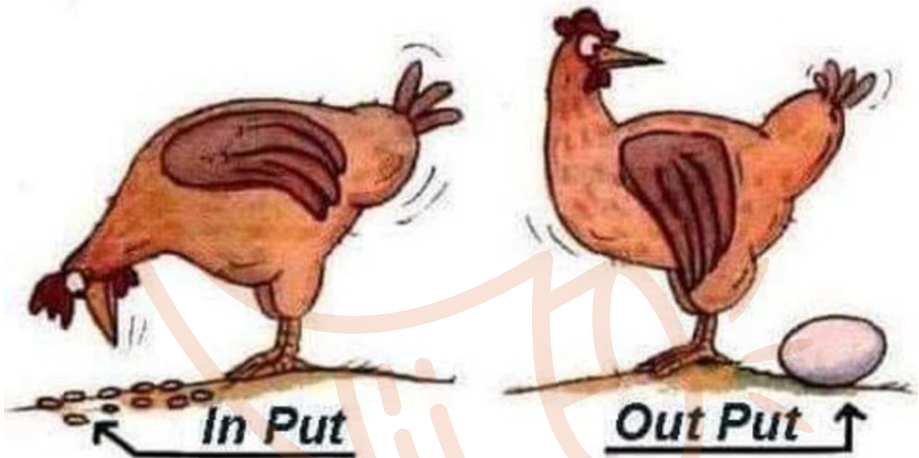
## Resultaat

Deze waarnemende studie is niet de zoveelste die stelt dat je door een bepaald voedingsmiddel langer leeft. Wat deze studie wel deed, was nagaan hoe realistisch de mogelijke resultaten zijn. We weten dat groenten gezond zijn, maar ook dat mensen die veel groenten eten doorgaans gezonder leven. Ze roken minder, bewegen meer en hun lichaamsgewicht is lager.

Dat is het originele aspect van deze studie: in plaats van te focussen op groenten als 'levensreddende superfoods', keken de onderzoekers verder naar algemene eet- en leefgewoonten. Veel studies zoeken sensatie op om in de pers te komen, in tegenstelling tot deze studie. Het is nu eenmaal 'interessanter' om in de media te beweren dat groenten je leven kunnen redden dan te stellen dat een gezonde levensstijl daarvoor cruciaal is. In het eerste geval moet je alleen meer groenten eten, in het tweede geval moet je regelmatig bewegen, gezond eten en niet roken. Voor velen zal de drempel om een tomaatje meer te eten kleiner zijn dan om hun levensstijl aan te passen. In waarnemend onderzoek is een verband nog geen oorzaak-gevolgrelatie. Deze studie illustreert dat perfect: er is een duidelijk verband tussen rauwe groenten en hartziekten, maar schijn bedriegt. Gezonde eet- en leefgewoonten, waar veel groenten eten vaak deel van uitmaakt, kunnen het verband verklaren.

© Copyright 2022 | Gezondheid en Wetenschap • Alle rechten voorbehouden

# Chicken Lifestyle





# Voorbij de stress Smoothie recept

## Ingrediënten:

- 1/2 tas camomile thee - camomile ontspant gespannen spieren en kalmeert je centrale zenuwstelsel
- 1 soeplepel chia zaden - chia vergemakkelijkt de vertering en is geweldig voor je gezondheid en je bloedsomloop
- 1/2 tas amandelmelk - gezond vet dat toelaat dat je energie oplaadt om te ontspannen
- 1 banaan - voeding die je gezondheid steunt
- 2 tassen gemixte bessencups - rijke goedheid

## Bereiding:

- Voeg alle ingrediënten samen in je blender
- Geniet ervan !



# Vegetariërs: een Australische studie

*Sportieve vegetariërs laten spierbundels zien die bewijzen dat ze geen vlees of vis nodig hebben om te werken aan hun lichaam. Ze willen bewijzen dat het ook anders kan. Zijn vegetariërs en veganisten betere sporters?*

Beperkt wetenschappelijk onderzoek toont aan dat een vegetarisch eetpatroon geen nadelige gevolgen heeft voor de sportprestaties van atleten. Veganistische voeding daarentegen bevat, in vergelijking met de voedingsaanbevelingen, minder eiwitten, minder vitamine B2, B3, B12 en D, minder jodium, zink, calcium, kalium en selenium. Veganistische atleten moeten dus opletten voor voedingstekorten, zeker als ze op hoog niveau sporten.

Een vegetarisch voedingspatroon biedt voordelen voor de gezondheid, zoals preventie van hart- en vaatziekten, maar plantaardige eiwitten zijn van lagere kwaliteit dan dierlijke eiwitten. Sporters hebben uiteraard eiwitten nodig voor hun spieropbouw.

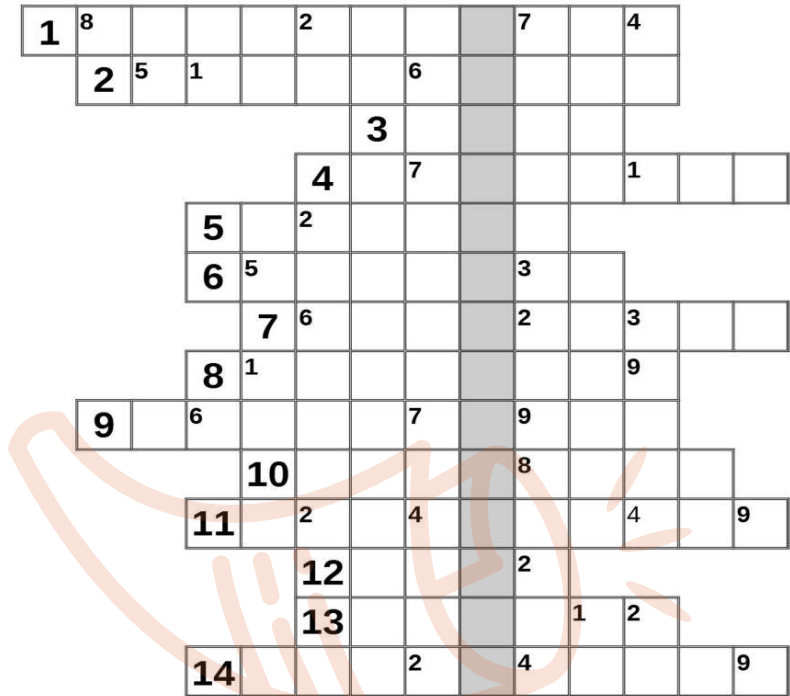
*De vraag is of vegetarische voeding kwalitatief voldoende eiwitten aanlevert om op hoog niveau te sporten.*

Australische onderzoekers vergeleken de sportprestaties van vegetarische atleten met die van atleten met een dierlijk voedingspatroon. Ze voerden daarvoor een literatuurstudie uit:

- De wetenschappers zochten naar interventiestudies waarbij een deel van de deelnemers een meer vegetarisch eetpatroon volgde, en een ander deel een eetpatroon met meer dierlijke voedingsmiddelen.
- In totaal vonden ze 7 interventiestudies, die op verschillende wijze de sportprestaties van de deelnemers maten.
- De onderzoekers stelden **geen** positieve of negatieve effecten op sportprestaties vast wanneer ze een meer vegetarisch voedingspatroon vergeleken met een meer dierlijk voedingspatroon.

© Copyright 2022 | Gezondheid en Wetenschap • Alle rechten voorbehouden

De oplossing vind je op de volgende pagina.



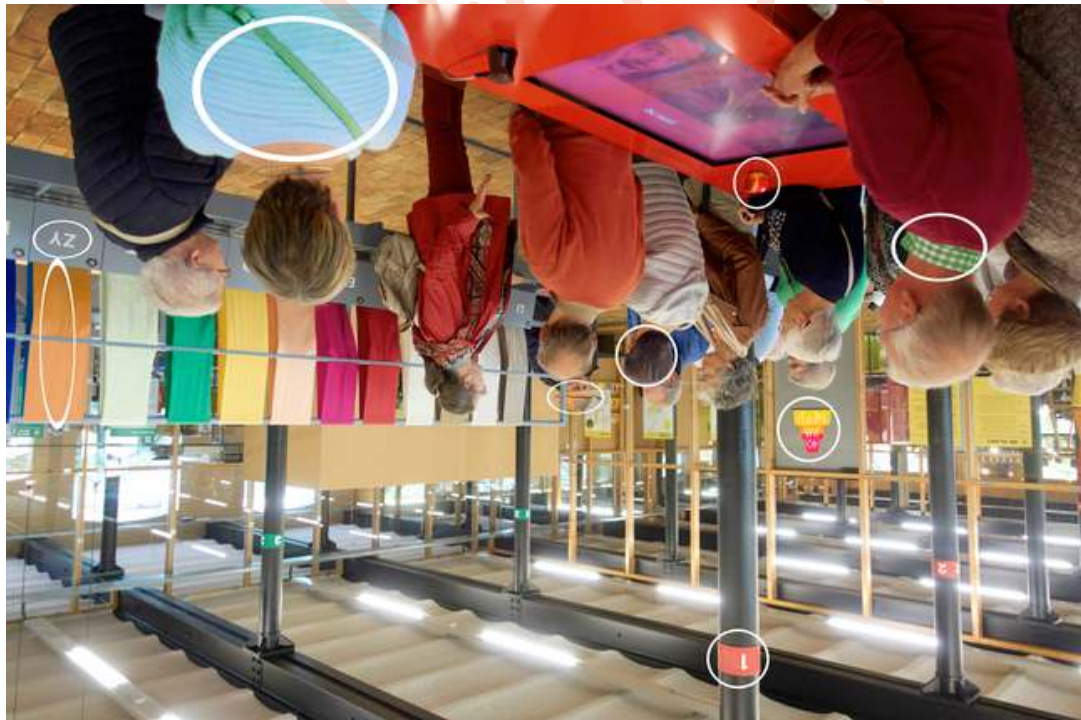
## QUIZ FILIPPINE

1. Ovaalvormige ,zeer harde, specerij.
2. Korte kooktechniek.
3. Gesmolten boter en bloem is een
4. Zeeuwse .....
5. Engels woord voor knoflook.
6. Du vin, du pain et du .....
7. Goulash komt uit ?
8. Doorspekken van vlees is .....
9. Bekende witte wijndruif?
10. Waarmee maken Hans en Grietje een spoor in het bos?
11. Franse appeltaart.
12. Griekse kaas.
13. Typisch Spaans gerecht.
14. Het overgieten van rode wijn in karaf.

# Oplossing Filippine

1	M	U	S	K	A	A	T	N	O	O	T																
	2	B	L	A	N	C	H	E	R	E	N																
						3	R	O	U	X																	
							4	M	O	S	S	E	L	E	N												
								5	G	A	R	L	I	C													
									6	B	O	U	R	S	I	N											
										7	H	O	N	G	A	R	I	J	E								
											8	L	A	R	D	E	R	E	N								
												9	C	H	A	R	D	O	N	N	A	Y					
													10	K	R	U	I	M	E	L	S						
														11	T	A	R	T	E	T	A	T	I	N			
															12	F	E	T	A								
																13	P	A	E	L	L	A					
																	14	D	E	C	A	N	T	E	R	E	N

Oplossing Zoek de 9 fouten van pagina 23.





## Lasagne met groenten

### Ingrediënten (voor 4 tot 6 personen)

500 g lasagne  
50 g boter  
1 ui, fijngesnipperd  
2 worteltjes geschraapt en in plakjes  
1 kleine bloemkool, in roosjes (klein)  
1 groene paprika, in blokjes  
1/2 courgette, in blokjes  
2 vleestomaten, in blokjes  
250 g champignons, fijngehakt  
1 eetlepel fijngehakte citroenschil  
1/3 theelepel versgeraspte nootmuskaat  
scheutje olie  
zout en peper  
3/4 theelepel kruidnagelpoeder  
3/4 theelepel, gedroogde oregano  
1/3 theelepel gedroogde tijm  
100 g geraspte belegen Goudse kaas  
100 g mozzarella, geraspt  
1 liter lichte, warme, witte saus

## Bereidingswijze

Verwarm de oven op 190°C.

Bestrijk een rechthoekige ovenschaal met boter.

Breng water met zout en een scheutje olie in een grote pan aan de kook.

Kook de lasagne-velletjes, zoals op de verpakking aangegeven.

Laat de deegplakjes uitlekken naast elkaar op een schone theedoek.

Verhit de resterende boter in een grote braadpan.

Fruit de gesnipperde ui onder een deksel 3 minuten op een laag vuur.

Schep er de worteltjes door. Laat ze 3 à 4 min op laag vuur meestoven.

Voeg de bloemkool, de paprika en de courgette toe en laat onder een deksel 4 à 5 min stoven.

Voeg de tomaten, de champignons en de kruiden toe en laat nog 2 à 3 min stoven

Neem de pan van het vuur

Beleg de bodem van de ovenschaal met plakjes voorgekookte lasagne

Schep er een laagje groeten over en bestrooi met de 2 soorten kaas.

Schep er een laagje saus over.

Herhaal deze procedure en dek af met een laagje lasagne en een laagje saus

Zet de schaal 45 min. in de voorverwarmde oven.



Een heerlijk dessertje

# Broodschoteltje met appel

## Ingrediënten

3 appels, geschild en in plakjes gesneden  
2 eetl. limoen- of citroensap  
2 eetl. rozijnen  
25 g geschaafde amandelen  
60 g boter  
3 eetl. frambozenjam  
4 dikke sneetjes (stok) brood  
3 losgeklopte eieren

## Bereidingswijze

Doe de appelpartjes in een kom en schep er het limoen- of citroensap, de rozijnen en de amandelen door.  
Verhit de helft van de boter in een koekenpan (antikleef).  
Bak de appelpartjes op middelhoog vuur in de boter  
Schep de jam door de appels en verwarm 2 min. op laag vuur  
Week het stokbrood in de losgeklopte eieren.  
Verhit het brood in de resterende boter op middelhoog vuur  
Bak het brood in 2 à 3 min. per kant op middelhoog vuur  
Leg de gebaden sneetjes brood dakpansgewijs op een schaal en schep er de appeltjes omheen.



# NEOS

## NEEMT JE MEE!

NETWERK VAN ONDERNEMENDE SENIOREN



**NEOS**  
netwerk van ondernemende senioren

**EKEREN**



Ekeren

email: [ekeren@neosclub.be](mailto:ekeren@neosclub.be)  
website : [www.neosvzw.be/ekeren](http://www.neosvzw.be/ekeren)  
Bankrekening : BE45 4145 1589 0189

Voorzitter : Frank Schepens  
tel: 03.664.44.71

Secretaris : Mart De Meester  
03.542.68.66