



Feitelijke Vereniging, Type 3

**Voorzitter – Penningmeester**

**Frans DE PRIL**  
Terwarentstraat 1  
9451 HAALTERT – KERKSKEN  
☎ 053/83.21.76

**Rekening CORDA**  
Fortis 293 - 0212256 – 75  
BE05 2930 2122 5675

**Ondervoorzitter**  
**Remi VAN IMPE**  
Achtermaal 53  
9320 NIEUWERKERKEN  
☎ 053/78.86.94

**Secretariaat**  
*Een samenwerking van de Redactie  
met alle Bestuursleden  
en met de Werkgroep.*

**Bestuursleden**  
**Herman BRUYLAND**  
☎ 052/21.11.49  
**Bernise VYVERMAN**  
☎ 0499/27.22.85  
**Luc D'HAEGER**  
☎ 053/80.32.59

**Medewerkers ASZ**

**ASZ SOCIALE. DIENST**  
**Ann VAN DEN BREMPT**  
☎ 053/76.40.38

**ASZ SECR. CARDIOCHIRURGIE**  
**Marina VAN LUTSENBORG**  
☎ 053/76.67.80

**Cardiovasculaire heelkunde en cardiologie ASZ**

**Dr. H. VAN OVERBEKE / Dr. WELLENS P.**  
**Dr. DE RIJBEL / Dr. ROSSEEL**

**VRIENDENKRING VOOR HARTPATIËNTEN**

**Maatschappelijke Zetel**  
**Algemeen Stedelijk Ziekenhuis – Campus Aalst**  
**Merestraat, 80 – 9300 Aalst**

[corda.asz.aalst@hotmail.com](mailto:corda.asz.aalst@hotmail.com)  
[www.asz.be/patiënt](http://www.asz.be/patiënt) <http://blog.seniorennet.be/corda>

**Nr 3 - 2015**

**Inhoud.**

Veneuze insufficiëntie	3
Even lachen	5
Lentewandeling aan de Schelde	6
Gedicht Walter De Backer	8
Cholesterol	10
Eendagsreis Maldegem, Aardenburg, Sluis	12
Recept Forel in papillot	23
Kalender	24
Overlijdens (3)	25
Gezonde voeding, lezing	26
Kruiswoordraadsel	27

**Lidmaatschap CORDA**



**€ 15,00 per persoon**

**Bankrekening :**

**BE 05 2930 2122 5675**

**Corda**

Bij CORDA worden patiënten die in behandeling zijn voor cardiovasculaire problemen, en ook hun familieleden, verenigd in een Vriendenkring van mensen met nagenoeg dezelfde ervaringen. Zij betalen jaarlijks € 15 per persoon. Elk lid kan deelnemen aan alle activiteiten en ontvangt tevens 4 x per jaar het tijdschrift "Ons Tikkertje".

Nieuwe hart-en vaatpatiënten, die het Blog-nieuws en een exemplaar van "Ons Tikkertje" wensen te ontvangen, mogen hun (mail)adres melden aan de Voorzitter of aan de leden van het Bestuur of mailen naar [corda.asz.aalst@hotmail.com](mailto:corda.asz.aalst@hotmail.com)

**Contactgegevens pagina 1.**

<http://blog.seniorennet.be/corda>

---

# ING



## Kantoor Mere

Meredorp 16

9420 Erpe-Mere

[mere@ing.be](mailto:mere@ing.be)

tel.053/85.83.60 – Fax 053/85.63.68

**Uit sympathie !**

# Cafetaria ASZ

Bij ons kan u terecht voor een lekkere koffie, een fris drankje, broodjes en snacks.

Ook om mee te nemen.

aalst@dvvlap.be 053 70 00 70

Leopoldlaan 102 9300 Aalst

## *Oei! Mijn benen... Oei! Mijn aders...!!!*

Bron: Hart & slagaders - Belgische cardiologische Liga- naar een artikel van Prof.Em.Denis Clément

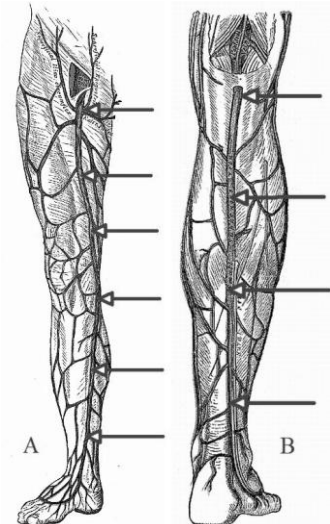
Ja, dat horen we meer dan eens bijvoorbeeld na een wandeling of als verontschuldiging om niet te moeten wandelen...etalagebenen, noemt men het wel eens... Venen, noemen de dokters het. Veneuze insufficiëntie!!!

Maar, het is geen lachertje als we een van die aandoeningen hebben, niet waar?

**Veneuze insufficiëntie is een term vooral gebruikt wanneer de venen hun functie niet op bevredigende wijze kunnen uitvoeren.**

Venen of aders zijn bloedvaten die overal verspreid liggen in het lichaam; hun belangrijkste rol is het terugvoeren van het bloed vanuit alle delen van het lichaam naar het hart en verder naar de longen waar er zuurstof opgenomen wordt. Venen zijn vaak zichtbaar onder de huid zoals ter hoogte van de ledematen en de hals.

Een veneuze insufficiëntie is meestal veroorzaakt door een afwijking van de wand van de venen of de kleppen die zich in de venen bevinden en het bloed leiden in de richting van het hart; dit doet zich het meest frequent voor ter hoogte van de onderste ledematen. In vele gevallen gaat het om een uitzetting van de venen in de ledematen wat zich manifesteert als varices. Er zijn ook andere gevallen bekend, maar die kunnen niet worden behandeld in één artikel!



Risicofactoren voor het ontwikkelen van varices zijn ondermeer

- ✓ Overgewicht,
- ✓ Staande beroepen,
- ✓ Erfelijke factoren
- ✓ Roken...

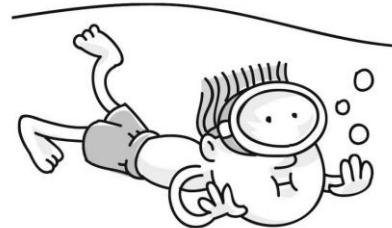


Bij aanvang voelen de patiënten helemaal niets op de bewuste plaatsen, soms wel een zwelling van de onderbenen of een zwaartegevoel; zelden zijn verkleuringen van de huid waarneembaar. De meest ernstige verwickeling is wanneer de huid boven een varice beschadigd geraakt en er een opening ontstaat met vochtuitspattingen en bloedingen tot gevolg. Er wordt aanbevolen te stoppen met roken, iets aan het overgewicht te doen, steunkousen dragen en aangepaste schoenen met steunzalen en



bewegen!!! **Bewegen, bewegen!!!** Ondanks de pijnen en het ongemak. Maar, er kunnen ook afwijkingen komen aan de venen die in de diepe weefsels van de onderste ledematen gelegen zijn.

In dergelijke gevallen kan er een stolsel in de vene ontstaan: hierdoor wordt de bloedstroom verhinderd wat pijn en zwelling van het been en de voet teweegbrengt. Dit kan al dan niet samengaan met de hoger vermelde varices.



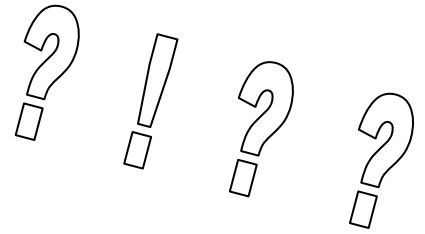
**Meest gevreesd is de verwickeling waarbij een stolsel uit de diep gelegen vene vrijkomt en de circulatie naar hart en longen volgt om in de longen een deel van de bloedstroom af te sluiten.**

**Dit probleem wordt klassiek longembolie genoemd,**

een ernstige ziekte toestand die dringende verzorging vergt . Vraag raad aan uw huisarts om dit te voorkomen. Hij is de juiste persoon om u door te verwijzen naar de juiste specialist ter zake.

Toch even

# LACHEN



na zo'n ernstig artikel

enkele grapjes ingestuurd door Luc.



De nieuwe meid laat op haar eerste werkdag een dure antieke Chinese vaas vallen.

Roept de heer des huizes: "Wat doe je nu toch, dat was wel een vaas uit 1610".

Zegt het meisje: "Oef! Gelukkig maar, ik dacht dat het een nieuwe was".

Waarom heeft mijn lief buurvrouwje altijd lege flessen in haar koelkast staan?

...Voor als er iemand op bezoek komt die niks wil drinken.



In heur ughen kijken



André: "Zeg ne kier Lucien..., edde gij uw vrêwe al ne kier in 'eur ugen gekeken, binst dadde an't vrijen woord?"

Lucien: "Joak André, ...iene kier..."

André: "Iene kier...??? En wa zagde toens ...?"

Lucien: "...k zagge da ze wried nijdig was...en zjaloes... Ze stond aan de deure te kijken...."

Er komt een vrouw een kledingwinkel binnen. Ze loopt naar het jonge verkoopstertje toe en zegt:

"Ik wil graag die jurk in de etalage passen", waarop de winkeljuf zegt: "Mevrouw, we hebben ook pashokjes, hoor!"



# Ooch... Lentewandeling

op 22 april 2015...

Mooie natuur aan de Schelde...

Mmm... lekkere pannenkoeken  
in "De Rust"...



*organisatie en tekst: Herman en Machteld*

*Foto's: Met dank aan Albert en Luc*

*Deelnemers: 43 leden van Corda;*

*Kosten: gratis*

*Locatie: Appels? De Schelde dijken en Café De Rust.*

Zoals naar gewoonte waren we opnieuw met een aanzienlijk aantal deelnemers (om precies te zijn 43) voor onze lentewandeling, die ditmaal doorging te Appels, langs de oevers van Dender en Schelde.

We vertrokken samen vanuit "Café De Rust" en bij het eerste kruispunt aangekomen zagen we een kleine wijngaard. De wijn is spijtig genoeg te duur voor vele "portemonnetjes", 100 € per fles!



Bij het volgende kruispunt aangekomen splitsen we ons in 2 groepen :

de 3 kilometerwandeling onder leiding van Machteld en de 5 kilometertocht onder leiding van Herman, dit was ook een praktische beslissing om de uitbaters van het café het wat gemakkelijker te maken voor de bediening van de pannenkoeken na de wandeling.

Iets verder zagen we een patattenboer nog biologische aardappels planten zoals 100 jaar geleden en nog wat verder moesten wij even stoppen omdat een camion (vervoer van paarden ) zich had vast gereden en ons de weg versperde.

Uiteindelijk is hij dan toch nog kunnen vertrekken en vloog hij ons in volle vaart voorbij...als bedankje voor ons geduld, misschien?



We namen nu een binnenwegeltje (veiligheid, weinig verkeer ) zodat we nog juist de Tjisluis op de Dender zagen uitpiepen boven de berm. De zon kwam er ook warempel even door. Bij het verlaten van ons binnenwegeltje kwamen we dan aan de nieuwe monding van de Dender in de Schelde .

Nu zijn we langs de oever van de Schelde met uitzicht op enkele prachtige villa's, reeds aan de terugtocht van onze wandeling begonnen . We kwamen ook voorbij het restaurant “Den Notendijk” ; een geliefde stop voor de fietsers en gekend om zijn wekelijkse brunch en kreeftenfestijn.



Nog één merkwaardig feit op deze wandeling was dat Luc nog graag een foto van “de ploate “ had met veel schoon volk rond hem, voor in ons ‘boekskén’.



Enkele minuutjes later zagen we in de verte reeds het torentje van de “Dijkkapel” eindpunt van deze wandeling, waar de pannenkoeken op ons lagen te wachten.

*Op deze prachtige foto van Achiel zie je duidelijk “de ploate”, het slib aan de buitenoever van de Schelde met een fantastisch vergezicht, dat rust en vrede uitstraalt! (Met dank aan Luc, een van onze huisfotografen)*



### **Uitzicht op een landschap.**

Uit “Gedichten Onderweg” (1994) geschreven door Walter De Backer ,Gepubliceerd met toelating van de dichter, lid van onze Vriendenkring.

Niemand kan de bomen tellen.  
Men vergist zich altijd als verplaatsen ze zich.  
Niemand kan de stenen tellen, de stenen  
met hun marmeren gezicht van steen.  
Hinnikt het paard?  
Het hinnikt niet.

Het licht schrijft de bomen in het landschap,  
de stenen op de grond, het paard in de klamp van zijn schaduw.

Komt daar een man het landschap inwandelen.  
Niemand had het voorzien.



EN... "Ons Maskes " genieten natuurlijk eveneens van deze mooie wandeling.



### Parate kennis voor "een" quiz ???

**Appels** is een dorp in de Belgische provincie Oost-Vlaanderen en sinds de eerste (gemeente)fusie in 1971 een deelgemeente van Dendermonde (387ha). Het is een typisch woon- en landbouwdorp in de Denderstreek, in de Schelde- en Dendervallei. De Oude Schelde is een meander die van die stroom werd afgesneden om de scheepvaart gemakkelijker te maken.

## Geschiedenis

---

De betekenis van de benaming *Appels* (gebruikt vanaf de 13e eeuw) is tot vandaag onbekend. Sommigen beweren dat de naam zou komen van een beek of rivier die vroeger door haar grondgebied liep en die de 'Apls' werd genoemd. Ook wordt wel verondersteld dat het een verbastering is van de Heilige Apollonia.

Appels bleef, op een paar onderbrekingen na, bezit van de abdij van Zwijveke (Dendermonde) tot de Franse Revolutie. Het kerkelijk bezit werd verkocht, de toenmalige pastoor terechtgesteld in 1796. Inwoners van dit dorp aan de Schelde worden Appelsenaars genoemd. Door de toenemende bouw van appartementen wordt het landelijke karakter van Appels stilaan verdrongen.

## Bezienswaardigheden

---

- In het dorp staat de beschermde Sint-Apolloniakerk (1786-1788) met meubilair, schilderijen en beelden uit de achttiende eeuw.
- In Appels ligt een veer om fietsers en voetgangers over de Schelde te zetten naar Berlare.
- Elk jaar (op de maandag van de week waarin 21 juli valt, de Belgische Feestdag) wordt er ook een alomgekende jaarmarkt georganiseerd (de grootste van Dendermonde), met op zaterdag voordien grote volksspelen en om de jaarmarkt op maandagavond af te sluiten wordt muzikaal vuurwerk afgestoken.

# Goepie!!...Ik heb geen cholesterol!

<http://liguecardioliga.be/prevention/cholesterol-ok/?lang=nl>

gedeeltelijk overgenomen

Onmogelijk! Maar, je zegt dat wel eens na een bloedonderzoek.

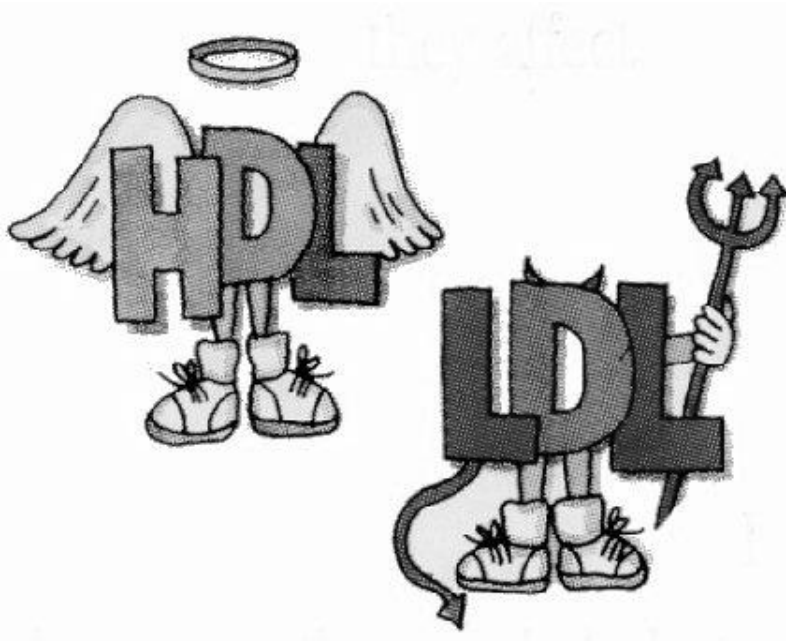
Of niet , soms?

“Ja, zeg ! Wéér een artikel over die verdomde cholesterol...Ik lees dat niet... ik heb er toch geen”...Je vergist je ! Lees maar eens , je kan er zeker ‘slimmer’ bij worden. Nooit te oud om te leren.

## Iedereen heeft Cholesterol ! Maar , “Goede en slechte cholesterol” is vooral slecht taalgebruik

Allicht heb je ook al gehoord over “goede” en “slechte” cholesterol? In feite gaat het om een onterecht onderscheid.

**Er bestaat namelijk maar één soort cholesterol, en die is goed noch slecht.**



In werkelijkheid komt cholesterol in het bloed vrijwel niet in vrije vorm voor maar altijd in verbindingen met transporteiwitten die men apoproteïnen noemt.

Even wat wetenschappelijke uitleg: Ja, sorry, het moet om de gevolgen te begrijpen.

1° Door de verbinding tussen een apoproteïne en een lipide ontstaat een lipoproteïne, die de lipide oplosbaar maakt in het bloed. Twee

lipoproteïnen zijn van bijzonder belang als het om cholesterol gaat: lipoproteïnen met lage dichtheid (LDL) en lipoproteïnen met hoge dichtheid (**HDL**).

2° De **LDL** dienen hoofdzakelijk voor het transport van cholesterol uit de lever naar de andere organen.

De cholesterol die aan LDL gebonden is (LDL-c) kan dan ook afgezet worden in de bloedvaten – vandaar zijn reputatie van “slechte” cholesterol.

Eenmaal afgezet in de bloedvaten draagt hij immers bij aan het ontstaan of de uitbreiding van atheroomplaque, en daarom noemt men LDL-c ook atherogeen.

***Wanneer een atheroomplaque scheurt of breekt, draagt dat bij tot de vorming van klonters, die op hun beurt aan de basis kunnen liggen van een infarct of beroerte.***

De HDL daarentegen dienen hoofdzakelijk om overtollige cholesterol uit het lichaam (en dus ook uit atheroomplaque) af te voeren en terug te brengen naar de lever voor recyclage.

Aan HDL gebonden cholesterol (HDL-c) wordt dus gerecupereerd en geniet dus de reputatie van “goede” cholesterol, die bescherming biedt tegen atherosclerose. Aangezien LDL-c de oorzakelijke factor van atheromatose is, moet dat gehalte in de eerste plaats naar beneden.



Directe meting van de LDL-c is moeilijk: doorgaans wordt de hoeveelheid LDL-c bepaald door berekening op grond van het totale cholesterolgehalte, de HDL-c en de triglyceriden (een andere lipidenvorm), die wel gemakkelijk te meten zijn.

### **Het cholesterolgehalte zonder meer is maar een cijfer**

**Cholesterol is een vet (lipide) dat onmisbaar is om in leven te blijven.**

Het is een van de belangrijkste bestanddelen van onze celmembranen en onontbeerlijk voor de aanmaak van tal van hormonen.

De cholesterol in ons bloed is gedeeltelijk afkomstig uit voeding (30%) en voor de rest (70%) van de cholesterolvoorlopers die onze lever in aanzienlijke hoeveelheden aanmaakt.

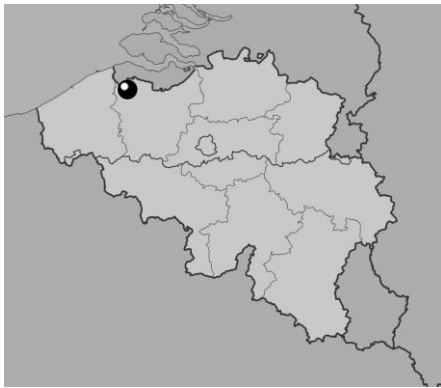
# Ach! Ja!... Maldegem ligt in het Meetjesland!!!

*Wij waren daar op 29 maart 2015 tijdens onze eendagsreis naar Maldegem, Ardenburg en Sluis.*

Bronnen: Wikipedia + [www.erfgoedbankmeetjesland.be](http://www.erfgoedbankmeetjesland.be) > ... > Zanggenootschap Meetjesland

We herinneren ons nog het Volksliedje van op de lagerschool. "Al onder de weg van Maldegem". We zongen het in koor mee. Nog lang voor de liedjes van K3, maar een mens die...heu...geen kind...dat ooit van Maldegem had gehoord en evenmin van het Meetjesland. Op 29 maart j.l. gingen we er naar toe met CORDA !!

Ja, waar ligt Maldegem eigenlijk? Foto's in deze reportage van Willy en Jeannine)



Maldegem is een gemeente in de Belgische provincie Oost-Vlaanderen. Deze gemeente in het noordwesten van de regio Meetjesland en ten westen van Eeklo telt ruim 23.000 inwoners, waarvan er ruim 16.000 in Maldegem zelf wonen. De inwoners van Maldegem worden **Maldegemnaars** genoemd.<sup>[1]</sup> Maldegem heeft als bijnaam "die Loyale", een naam die het verkreeg toen Filips III van Maldegem zich in 1300 onderscheidde door zijn trouw aan de Vlaamse graaf Gwijde van Dampierre. Later is die

naam dan overgenomen door Maldegem zelf.

Het lied "Al onder de weg van Maldegem" vertelt ons over een merkwaardige vrouw die spon en rare dingen beleefde. Het werd opgetekend door volkskundige Laura Hiel tijdens de eerste helft van de 20ste eeuw, maar dateert van een veel vroegere datum. Men bestempelt het als een pandliedje: wie het laatste woord zingt moet een pand geven. Men krijgt het pand maar terug als hij of zij daarvoor iets gepresteerd heeft, trakteren bijvoorbeeld. Men zou het lied ook kunnen rangschikken onder ambachtsliederen, verwijzend naar het vroegere nijverige Vlaanderen, waar veel liedjes over spinnen en weven te vinden zijn.

Dat laatste is gemakkelijk te verklaren: spinnen en weven waren immers belangrijke en veel voorkomende huisnijverheden in vorige eeuwen. Hoe de plaatsnaam Maldegem in het lied is geraakt, blijft een raadsel, maar de titel luidt wel degelijk 'Al onder de weg van Maldegem'.

Hoogstwaarschijnlijk verwijst dit naar de vroeger belangrijke verbindingsweg tussen Eeklo en Brugge, waarbij Maldegem tussen de provincies Oost- en West-Vlaanderen ligt. Daardoor spreekt men in die streek een overgangsdialect, dat een mengeling is van de twee provinciedialecten. Mogelijks zag een muzikale reiziger op die weg een spinnend vrouwtje zitten en liet hij zijn fantasie de vrije loop...Of had hij te diep in het glas gekeken van de Pomme Charelle, het familiebedrijfje dat een natuurzuivere zoete appelwijn, zonder chemische stoffen geproduceerd? Wij brachten er wel een bezoek!



## Al onder de weg naar Maldegem.

[www.youtube.be/watch?v=bcZyCA-9UKU](http://www.youtube.be/watch?v=bcZyCA-9UKU)  
[www.youtube.com/watch?v=xINB\\_VXp6wM](http://www.youtube.com/watch?v=xINB_VXp6wM)

**Refrein:** *Al onder de weg van Maldegem,  
Malle, malle, malle, malle, Maldegem,  
Al onder de weg van Maldegem,  
daar zat een wuf en spon.*



Dat wuf dat zat en  
spon,gielegon,  
dat wuf dat zat en spon:  
al op een houten wieleke,  
wiele, wiele, wiele, wiele, wieleke.  
Al op een houten wieleke,  
daar was geen draaiing aan. (2X)

Dat wuf had een schapraai, gielegaai,  
dat wuf had een schapraai:  
van boven zet z'haar boterken,  
bobo, bobo, bobo, bobo, boterken.  
Van boven zet z'haar boterken,  
van onder hare kaas.  
(2X)

Dat wuf dat ging op zee, gielegee,  
dat wuf dat ging op zee:  
al op een houten lepelke,  
le- le- le- le- le- le- le- le- lepelken.  
Al op een houten lepelke,  
daar was geen steelken aan. (2X)

Dat wuf verdrong in zee, gielegee,  
dat wuf verdrong in zee.  
Al in dat diepe waterke,  
wawa, wawa, wawa, wawa, waterke.  
Al in dat diepe waterke,  
daar was geen doen meer aan. (2X)

*We vonden in Nederland nog een  
uitgebreider variant op dit lied. Maar welke  
tekst was eerst?????????*



No. 12. EN DAAR ZAT ENEN UIL.  
En daar zat enen uil en spon, willewon,  
En daar zat enen uil en spon.  
En al op een zilveren spinnewiel,  
Wiele, wiele, wiele, wiele, wieleken,  
Daar hij zijnen kost mee won.  
En al op een zilveren wieleken,  
Wiele, wiele, wiele, wiele, wieleken,  
Daar hij zijnen kost mee won.  
En de meid 'die keerd' het huis, wellewuis,  
En de meid die keerd' het huis.  
En wat vond zij onder haar bessemken,  
bessem, bessem, bessem, bessem, bessemken,  
Een penning met een kruis.  
En wat vond zij onder haar bessemken,  
bessem, bessem, bessem, bessem, bessemken,  
Een penning met een kruis.  
En de vrouw die pakt het brand, wollewant,  
En de vrouw die pakt het brand.  
En zij sloeg die arme keukenmeid,  
keuken, keuken, keuken, keuken, keukenmeid,  
Den penning uit haar hand.  
En zij sloeg die arme keukenmeid,  
keuken, keuken, keuken, keuken, keukenmeid,  
Den penning uit haar hand.  
En de vrouw die had een schapraai, tierelaaï,  
En de vrouw die had een schapraai.  
En van onder zet ze haar eten neer,  
eten, eten, eten, eten, eten neer,  
En van hoven haar salaai.  
En van onder zet ze haar eten neer,  
eten, eten, eten, eten, eten neer,  
En van boven haar salaai.  
„Sa, pachter, hoe staat het vlas, willewas,  
Sa, pachter, hoe staat het vlas?”  
„Wel het is nu toch wat beter weer,  
beter, beter, beter, beter, beterweer,  
Als het verlée jaar was.  
„Wel het is nu toch wat beter weer,  
beter, beter, beter, beter, beterweer,  
Als het verlée jaar was.”



## Mmm... eetjesland. Pomme Charelle.

Bron: Website: [www.pommecharelle.eu](http://www.pommecharelle.eu)

Na een flink koekenontbijt in La Cuisine, reed Lowie ons naar Maldegem ver weg langs smalle landwegels.

Wij kregen van een 'stand-up comedian' (= ne schaâ jongen) een aangename uiteenzetting vol West-Vlaamse humor. Eerst vertelde Karel over zijn studentikoos verleden, daarna hoe hij er toe gekomen was om deze wijn te produceren. Alles ontstond in een stadium vol (dag)dromen exact volgens zijn avontuurlijke geest en vrije levenshouding.



Hij maakte van zijn hobby zijn beroep met zo weinig mogelijk arbeidsenergie en toch zo veel mogelijk enthousiast resultaat... Hij genoot van zijn weinig intensieve arbeid.

Zo zei hij zelf. Zijn uiterlijk en zijn interieur liegen er niet om. Zo had hij ooit, naar eigen zeggen, een 2000 jaar oud boek gelezen en daarin had een man water in wijn veranderd. Velen

geloven dat niet, maar het kan!!! En, Karel dacht : "dat kan ik ook!"





aperitief- of dessertwijn. Hij noemde het de Pomme Charelle. De *Karel Appel*wijn vond hij niet zo goed gekozen.

De Pomme Charelle wordt volledig op ambachtelijke wijze bereid uit zorgvuldig geselecteerde en biologisch geteelde appels en volgens een 100 procent natuurlijk oud proces . 'Oud', maar niet



wordt bekomen na lang wachten en door zuivere suikers en zuren (citrusap) aan het vers geperste appelsap toe te voegen.

De Pomme Charelle wordt ondermeer gedronken bij gevogeltepastei, sterke kazen, chocolade... , als aperitief- of dessertwijn, maar ook als wijntje tussendoor.

Hij liet zijn haar groeien en trok dezelfde sandalen aan, bestudeerde hoe hij van zijn grondwater zonder chemie en zonder veel moeite een gezonde appelwijn kon maken. Zonder chemie, want dat was voor hem te kostelijk en te veel werk en studie. En na veel vallen en opstaan, veel proeven met vrienden... en veel overleg... maakte hij een fantastische



'verouderd'! Hij zocht en hij vond! Zijn wijn bevat **géén sulfiet, noch andere chemische (bewaar)stoffen.**

Deze pittige en fruitige wijn dankt zijn karakteristieke aroma aan de langdurige gisting (min. 2 jaar), de rijping 'sur lie '(op droesem) en de veroudering op vat.

Het hogere alcoholgehalte (14.5°)





Hij probeerde ons te overtuigen door een flinke proeverij van zijn producten in een gezellig interieur, een volledige weerspiegeling van zijn vrij en creatief leven. Zijn oude , afgedankte Tv-toestellen gaven een mooi sfeerbeeld en al zijn



andere afdankertjes wist hij er bij te combineren zodat hij ze nieuw leven kon inblazen. Nelson en Mandela hielden alles in het oog met een observerende gelaten blik. Elk detail weerkaatste een gans andere wereld dan wat wij heden gewoon zijn.



Zelfs Ken en Barby lieten ons lachen bij het toiletbezoek en de duiven brachten regelmatig bezoek aan de vissen TV...



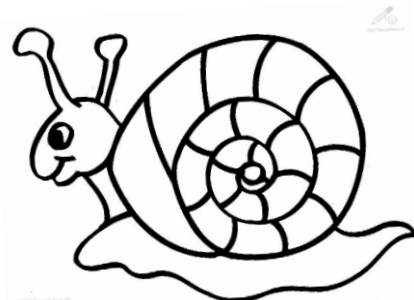
Pomme Charelle is van bij het begin actief lid van de coöperatieve *Wmm...eetjesland*. Hierdoor krijgt de wijn steeds meer naambekendheid en kan je hem her en der in de streek terugvinden.

U kan er voor terecht bij Pomme Charelle bvba  
Aardenburgsekalseide 342a  
9990 Maldegem

Tel: 050 71 86 02  
GSM: 0475 55 44 36



*Lachend en goed gezind reden we rustig verder naar Aardenburg:*





**Niks dan lachende gezichten in onze Vriendenkring!**







Dus,...lachend en goed gezind reden we rustig verder naar Aardenburg:

## *“Pai!...” In den Wijngaard” ???*

<http://www.naturelvtv.be/video/escargotkwekerij>

De uitleg over de slakkenparing en het slakkenleven willen we jullie nu besparen. Gelukkig kregen we pas na het middagmaal die uitleg en konden we volop genieten van een lekkere maaltijd, ons gebracht door een paar heel vriendelijke dames. Een kort bezoekje aan de slakkenserre deed ons nadien genieten van de verschillende lekkere bereidingen van de door het Huis gekweekte slakken.







Meer dan voldaan werden we naar buiten geleid en een aangename vakantie-lookgeur-lucht vulde de autobus richting Sluis.



Amai! Wij

beklagen de reizigers die de dag daarop met De Ras op “voijosje” gingen...

Maarr, donkere wolken volgden ons en in Sluis viel het koude water met bakken uit de lucht. **De verwarmde terrasjes** brachten soelaas. We hadden ons het einde van de deze dag wel anders voorgesteld. Een Hollands zonnetje had ons toch meer deugd gedaan. Toch werd de reis heel aangenaam afgesloten met een fantastische snack aangeboden door Corda.



Niemand hebben we horen klagen dat we te weinig eten of drinken hebben gehad. Integendeel.



Wij hebben het aangename aan het leerrijke gekoppeld en zijn weer een stuk wijzer geworden...en **veel plezier gehad.**

Wees gerust, Heren Dokters, voor dit weekend zullen we beter eens een lichte maaltijd uitproberen, zeker?



# Dus, . . . Lekker, gezond en gemakkelijk!

## We proberen : Forel in papillot.

(’t Is niet omdat we één dagje “smossen”  
dat we niet gezond zouden eten op alle andere dagen!!!!)

### **Ingrediënten of andere groenten naar keuze, wat je in de ijskast of in de tuin vindt...**

- O.a.150 gram champignons
- 2 sjalotten of een ui (hoeveelheid naar eigen keuze of voorraad)
- 2 kleine forellen (ik ont doe ze van staart, kop en vinnen – niet noodzakelijk.)
- 2 schijven citroen
- En o.a. een stukje fijngesneden wortel, of prei, of selder, of venkel.;enz...allerlei kruiden, rozemarijn, tijm, Citroentijm,...

### **Materialen**

Aluminiumfolie en ofwel oven ofwel stomertje

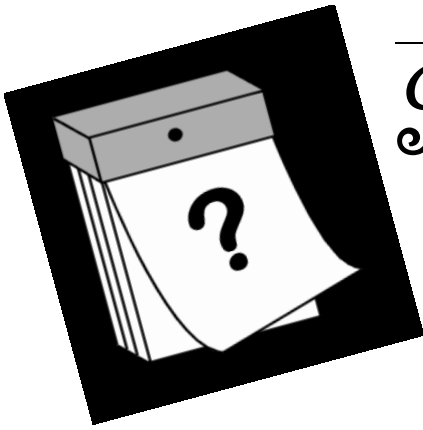
### **Bereiding**

1. Warm de oven voor op 175° C of zet de stomer klaar
2. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
3. Maak de sjalotten schoon en snij ze heel klein.
4. Verdeel de snippers sjalot en de plakjes champignons over 2 stukken aluminiumfolie. OF duw ze in de forellen, samen met de fijngesneden groenten en/of de kruiden naar keuze.
5. Bestrooi de forellen aan de binnen- en buitenkant met peper, een tikkeltje cayenne... en leg de vissen op de champignons of leg ze opgevuld op de aluminiumfolie lichtjes ingestreken met wat olie opdat het vel er niet zou aan kleven.
6. Halveer de schijven citroen en leg ze op de forel.
7. Vouw het folie goed dicht en leg de pakketjes op de bakplaat van de oven of steek ze in het stomertje
8. Laat de forel in 20 minuten gaar worden in de oven of 10 min in het stomertje, maar dan moeten de harde groenten heel fijn gesneden zijn of op voorhand gestoomd.

### **Menusuggestie**

Lekker met gestoomde venkel of sperzieboontjes, sjalotjes en stukjes paprika of/ en aardappelpuree, niet noodzakelijk. Dit gerecht kan ook met andere vaste vis i.p.v.met forel.





*Jaaa, . . . Onze kalender!  
" Zeg me Waar en  
Wanneer" . . .*



***Vrijdag, 24 juli 2015 – 15u***

Brasserie Nostalgie in Gent. Inlichtingen en toegangskarten volgen tijdig voor wie inschreef.

***Zondag, 23 augustus 2015 – 12u***



Ontmoetingsfeest in Aigem voor de leden, hun familie en hun vrienden. Inschrijven bij de Voorzitter na ontvangst van de schriftelijke uitnodiging.

***Half september*** gaan we weer op reis. Verdere inlichtingen op Blog en per Bpost.

***Donderdag, 26 november 2015 – 14u30***

Het team van het ASZ Wetteren Revalidatiecentrum komt ons vertellen wat men daar doet en welke de voordelen zijn voor onze patiënten na een opname in ons ziekenhuis.



***Vrijdag, 4 december 2015 – 18u***

Jaarlijks eindejaarsfeest in het restaurant van het ASZ te Aalst.

***Zondag, 20 maart 2016 – 15u***

Operette in de Werf. "De Lustige Weduwe"



***Wie inschrijft voor de fietsuitstap, telefonisch of per mail, zal ook langs die weg verwittigd worden wanneer dit doorgaat!***



**Hierbij betuigen wij ons oprecht medeleven aan de families van deze overleden vrienden, trouwe leden van CORDA ASZ Aalst.**

**Fernande BRAECKMAN**

weduwe van de heer Willy Van der Straeten

geboren te Aalst op 17 november 1928  
en er overleden in het ASZ op 25 maart 2015.



*adres voor uw rouwbeklag aan de familie*

*Van der Straeten-Braeckman:*

Boudewijnlaan 183, 9300 Aalst  
Ledebaan 81, 9300 Aalst  
Beertsestraat 75, 1300 Halle



*Julien  
De Swarte*

**Weduwnaar van Marcelle Bellemans**

Geboren te Sint-Kruis op 14 maart 1934  
en overleden te Veltem-Beisem  
op 27 april 2015,

*Rouwbeklag aan de Familie De Swarte: Booglaan 39 B9473 Welle.-*

**Gilbert DE CREMER**

weduwnaar van mevrouw Denise Scheerlinck  
levensgezel van mevrouw Betsy Van den Berghe

geboren te Aalst op 3 maart 1931  
en thuis overleden op 2 juni 2015.



*Rouwbeklag aan de Familie De Cremer: Kapellestraat 87 B9473 Welle.-*

*Rouwbeklag aan Betsy: Albert Liénartstraat 11/7 B9300 Aalst*

*Wellicht hebt u interesse om (nog maar eens) meer te weten over gezonde voeding?*



## PASCALE NAESSENS

legt u haarfijn uit hoe volop genieten en gezond eten kunnen samen gaan

in CC De Werf te Aalst

**op dinsdag 17 november 2015 om 20u**

€ 10 op voorhand wel inschrijven 053/723811 [www.ccdewerf.be](http://www.ccdewerf.be) of aan de balie van De Werf, Er worden geen uitnodigingen door ons verstuurd, want dit is geen organisatie van Corda. Misschien ontmoeten we elkaar daar?

### **Gezond eten** (bron Hartstichting Nederland)

Gezond eten is lekker en goed voor hart en vaten. Hierbij horen 9 spelregels. Schakel een diëtist in voor uitgebreid persoonlijk advies. Gezonde voeding bestaat uit:

- onverzadigd vet in plaats van verzadigd vet
- weinig zout
- veel groente en fruit
- voldoende vezels

### **Spelregels**

Overstappen op een gezond(er) eetpatroon? Houd u dan aan deze 9 spelregels:

#### **1. Eet lekker**

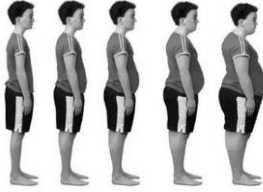
Er zijn genoeg producten die lekker én gezond zijn.

#### **2. Eet gevarieerd**

Eet niet elke dag hetzelfde. Wissel dagelijks voedingsmiddelen af uit elk van de 4 groepen:

1. groente en fruit
2. (weinig) brood, (ontbijt)granen, weinig of geen aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten
3. zuivel, (geen rood)vlees, vis, ei en vleesvervangers
4. vetten en olie





### 3. Eet niet te veel

Niet iedereen kan evenveel eten. De lichaamsbouw, hoeveel iemand beweegt en het geslacht tellen mee. Voor mensen die weinig bewegen (bijvoorbeeld een zittend beroep en weinig beweging in de vrije tijd) is de algemene richtlijn: Let op WAT je eet. Belangrijker dan de hoeveelheid, is de kwaliteit.

### 4. Eet veel groenten en fruit

Eet minstens 200 gram groente en 2 stuks fruit per dag. Neem bijvoorbeeld vers fruit bij het ontbijt of maak een salade bij de lunch.

### 5. Eet voldoende vezels

Voedingsvezels zijn goed voor de spijsvertering en het cholesterolgehalte. Kies voor volkoren producten, ook bij pasta's! Ook groente en fruit bevatten veel vezels.

### 6. Eet minder verzadigd vet

Teveel verzadigd vet of transvet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed. Hierdoor neemt de kans op hart- en vaatziekten toe. Kies voor producten met onverzadigde vetten, zoals halvarine in een kuipje, vloeibare margarine in een spuitfles, olie, vette vis en noten. En kies bijvoorbeeld voor magere en halfvolle producten.

### 7. Wees zuinig met zout

Zout verhoogt de bloeddruk. Voeg geen of heel weinig zout toe aan de maaltijden. Vermijd kant-en-klare producten, die bevatten vaak veel zout. Van het zout dat we binnenkrijgen komt gemiddeld 80% uit kant-en-klare producten, 20% voegen we zelf toe. Kijk daarom op het etiket, ook van bijvoorbeeld kaas en worst. De Hartstichting heeft de Zoutwijzer ontwikkeld. In de Zoutwijzer staat het zoutgehalte van 100 producten. Kijk en vergelijk zelf producten in de Zoutwijzer op de website.

### 8. Drink voldoende...water

Drink minstens 1,5 liter per dag. Water, (groene) thee, melk, soep: alles telt mee. Pasop! Geen alcohol in dit lijstje...

### 9. Drink niet te veel alcohol

Voor vrouwen geldt **maximaal** 1 glas alcohol per dag, voor mannen **maximaal** 2 glazen per dag....



## HORIZONTAAL

**1** grondsoort, **4** bezetenheid, **7** het bewerken van land, **10** uitstraling, **11** soort röntgenfoto, **12** deel v.e. bijenkorf, **14** grote massa, **17** wat iemand bezit, **19** gevaarlijke stof, **22** deel v.e. zeilboot, **23** lade, **24** soort beeldscherm, **26** open plaats in het bos, **28** in vroeger tijden, **30** beslist, **33** rijk, **34** vuursprankje, **35** beroep, **36** handeling, **37** seintaal, **38** houtachtig gewas.

## VERTICAAL

**1** aandacht, **2** middenstuk v.e. wiel, **3** lichte slaap, **4** niet doorschijnend, **5** naschoolse opvang (afk.), **6** loofboom, **7** uitroep, **8** niet afgewerkt, **9** deel v.e. jaar, **13** airconditioning (afk.), **15** make-up, **16** rangtelwoord, **18** vis, **20** oude, Franse munt, **21** rivierarm, **24** adellijke titel, **25** gevierd actrice, **26** riv. in Italië, **27** levenslucht, **29** waardeloze lap, **30** Zijne Koninklijke Majesteit, **31** oesternet, **32** vlaktemaat, **33** koeienmaag.

1		2	3		4		5		6		7	8		9
		10						11						
12	13				14	15		16			17		18	
19				20						21		22		
			23											
24		25									26		27	
28			29		30		31		32		33			
		34							35					
36					37						38			