



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

VRIENDENKRING VOOR HARTPATIËNTEN

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

corda.asz.aalst@hotmail.com
www.asz.be/patiënt <http://blog.seniorennet.be/corda>

Nr 4 - 2015

Inhoud.

1. Het bestuur
2. Sponsors
3. Petanque
4. Fietsen
7. Uw gezondheid staat centraal
10. De “pil” als slaapmiddel???
11. Opgelet voor het effect van berichtgeving !
13. Jubilea en Huwelijk van onze leden.
14. Hotelperikelen en de nieuwe stofzuiger.
15. Gent
19. Lachen is gezond voor het hart.
21. Uitnodiging Toerisme Aalst
22. Ontmoetingsfeest in Aaigem
24. “Een geschreven Tuin” door Walter De Backer.
27. Kalender
28. Afscheid van een lid.

Cardiovasculaire heelkunde en cardiologie ASZ

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

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

Andere contactgegevens pagina 1.

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

ING



Kantoor Mere

Meredorp 16
9420 Erpe-Mere

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.

VAN HEE & partners

BVBA

V E R Z E K E R I N G E N M E T S E R V I C E

aalst@dvvlap.be 053 70 00 70

Leopoldlaan 102 9300 Aalst

Winnaars van de petanque





Fietsen

naar Ressegem.



Verzekerd via  **Blosso**
Vlaamse overheid



Corda-vrienden fietsen naar Ressegem.

24 juni 2015

Remi had het weerbericht goed bestudeerd: woensdag, 24juni werd een topdag!
Zonnig maar toch niet te warm.

Om 14 u vertrokken we met 13 enthousiastelingen aan de 'Loungboat' naar Ressegem ,
het geboortedorp van Remi.
Met een dokter en apotheker in de groep kon er niets mis gaan.....

Maar op de Ledebaan sloeg het noodlot toe en stonden we stil: Remi had een lekke band!
Een herstel-spuitsbus paste niet, niemand had een reserveband bij.....
Wat nu?

**Gelukkig vonden we een bereidwillige, vriendelijke familie (foto) van wie
we een fiets mochten gebruiken.**

ER BESTAAN NOG LIEVE MENSEN !!!!





Een uurtje later konden we gezellig een (= > één!) 'Patersbiertje' drinken aan de vijver in Ressegem.



De terugweg verliep zonder incidenten en de namiddag werd afgesloten in café 't Brughuis aan het Werfplein.



Iedereen vond het een leuke uitstap en Remi zijn fiets is weer in prima staat!

Alle deelnemers zijn bedankt voor hun positieve inzet.
Tot volgende fietstocht!

Luc



Uw gezondheid staat centraal.

Bron: folder van de Federale Overheidsdienst- Volksgezondheid,

veiligheid van de voedselketen en leefmilieu.

Wat is dat nu weer???

*Leidraad bij de
geïnformeerde toestemming voor het
elektronisch delen van gezondheidsgegevens.*

1. Wat is geïnformeerde toestemming???

De geïnformeerde toestemming is de goedkeuring die u als patiënt aan uw zorgverleners geeft om uw gezondheidsgegevens elektronisch en op een beveiligde manier met elkaar te delen. Het delen van deze gegevens vindt uitsluitend plaats in het kader van de continuïteit en de kwaliteit van de zorg en voldoet aan de regels inzake de bescherming van uw persoonlijke levenssfeer. Het zijn uw gegevens en die worden beschermd. U kunt op ieder ogenblik beslissen om ze al dan niet uit te wisselen.

2. Waarom uw toestemming geven???

In de loop van uw leven raadpleegt u verschillende zorgverleners. Door uw toestemming te geven, aanvaardt u dat de personen die u behandelen informatie over uw gezondheid met elkaar delen. Deze zorgverleners kunnen u beter behandelen als ze samenwerken en uw medische voorgeschiedenis kennen. Ze kunnen u snellere zorg verlenen en voorkomen dat u onnodige onderzoeken moet ondergaan.

Een concreet voorbeeld:

U bent op vakantie in België en wordt met een diepe snee bij de Dienst Spoedgevallen opgenomen. Dankzij uw toestemming kunnen de zorgverleners bij uw behandeling rekening houden met uw gezondheidstoestand. Als u bijvoorbeeld een penicillineallergie hebt, weten ze dat u een ander antibioticum moet krijgen.

3. Welke gegevens worden gedeeld???

Alle gegevens die in het bezit zijn van zorgverleners kunnen worden gedeeld voor zover ze nuttig zijn voor uw behandeling.

Het gaat bijvoorbeeld om:

- Resultaten van bloedonderzoeken
- Röntgenfoto's
- Vaccinatie- en medicatieschema's
- Voorgeschreven en afgeleverde medicatie
- Informatie die bij uw ontslag uit het ziekenhuis aan uw behandelend arts werd meegedeeld.
- ...

Al deze gegevens samen vormen het zogenoemde 'gedeeld gezondheidsdossier'.

4. Wat zijn uw rechten als patiënt???

- U kunt op ieder ogenblik uw toestemming intrekken.
- U kunt bepaalde zorgverleners uitsluiten van de toegang weigeren.
- Zelfs als u toestemming heeft gegeven, kunt u de zorgverlener in kwestie vragen om bepaalde informatie niet te delen.
-

5. Wie heeft toegang tot uw gegevens???

De zorgverleners met wie u een zorg- of therapeutische relatie heeft, of met andere woorden diegenen die u in het strikte kader van de kwaliteit en de continuïteit van de zorg behandelen. Dit betekent dat de arbeidsgeneesheer, de geneesheer van uw ziekenfonds en van uw verzekeringsmaatschappij geen toegang tot uw gegevens hebben!

6. Hoe registreert u uw toestemming???

Als u instemt met het principe van het beveiligd delen van uw gezondheidsgegevens, kunt u uw toestemming registreren met uw elektronische identiteitskaart (eID)

- Via www.patiëntenconsent.be
- Via uw huisarts, uw zorgverlener, uw ziekenfonds, uw apotheek of de opnamedienst van het ziekenhuis.

Neem dit artikel mee bvb bij uw huisarts voor méér uitleg en bespreek met hem/haar voor-en nadelen, als die er zijn...

Voor kinderen die geen elektronische identiteitskaart hebben (kids-ID met een PIN-code) en voor alle andere personen die niet over een eID beschikken, kunnen de zorgverleners uw toestemming in uw plaats registreren, als u daarom vraagt.

De elektronische netwerken voor het delen van gezondheidsgegevens zijn streng beveiligd. Ze voldoen aan de hoogste veiligheidscriteria. Elke toegang tot uw gegevens wordt geregistreerd.

Zorgverleners zijn gebonden aan het beroepsgeheim en het gebruik van uw gezondheidsgegevens zonder toelating is bij wet strafbaar. Alleen zorgverleners met wie u een zorgrelatie heeft, kunnen uw gegevens raadplegen.

Bovendien leven de elektronische gezondheidsnetwerken de privacywet en de wet op de patiëntenrechten na.

Voor meer informatie over uw rechten en de diensten die onder deze toestemming vallen:

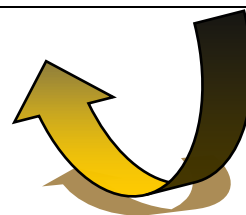


www.patiëntenconsent.be
<https://www.ehealth.fgov.be/nl/burgers/on-line-diensten/patientconsent>

Je huisdokter zal je graag helpen om je te registreren.



02 / 524 97 97



info@gezondheid.belgie.be

Uw gezondheid staat centraal.



En lach er mee...
en lach er mee...
en wees daarom niet boos!!



Lees éérs pagina 7

De huisdokter van deze 80 jarige dame was met pensioen gegaan. Zij was niet geregistreerd tot het elektronisch medisch dossier. Zijn opvolger vroeg haar dus de lijst van haar medicatie mee te brengen bij haar volgende bezoek. Toen de jonge dokter het lijstje overliep, trok hij grote ogen toen hij merkte dat zij nog altijd een voorschrift voor "de pil" had.



"Mevrouw Dubois, weet u dat dit "de pil" is?"

"Natuurlijk," antwoordt zij " ik gebruik dat om te kunnen slapen."

"Mevrouw Dubois, ik verzeker u dat de pil geen bestanddelen bevat om te kunnen slapen. Dat is een voorbehoedmiddel en daar heeft u geen behoefte meer aan."

Mevrouw Dubois buigt zich voorover en legt haar hand op de knie van de jonge dokter en zegt: "Ik weet dat allemaal, jonge man.

Maar, iedere ochtend plet ik er zo een en roer dat door het fruitsap van mijn 16-jarige kleindochter. Je weet de mensen van onze nieuwe regering hebben de wet 'aangepast' ! En, geloof mij, sedert ik dat fruitsap op die manier maak, slaap ik nú 's nachts véél beter."



dreamstime.com

Ingezonden door Annie C.

Ik zie sommige opa's en oma's al goedkeurend knikken...



BRON: Deze afbeelding vonden we in het Tijdschrift van de Belgische Cardiologische

Liga : "Hart & Slagadres – juni 2015"

De tekening spreekt voor zichzelf ! Even nadenken !!!

U wilt meer weten? www.cardiologische.liga.be

info@liguecardioliga.be of 02/649 85 37

Jaarabbonement: € 15 op BE 73 0012 0738 4460

Of giften vanaf € 40 op BE 80 0010 6651 3077 zijn fiscaal aftrekbaar en jaarabbonement op het Tijdschrift inbegrepen.

Wij zijn geabonneerd en lezen o.a. dit artikel voor u, van Prof. Em. P. Block :

De tekeningetjes, gevonden op 't internet, werden door ons toegevoegd om de pagina's in Tikkertje wat op te fleuren...

Opgelet voor het effect van berichtgeving!

Mag men zich onvoorwaardelijk verlaten op de soms sensationele berichten die in de algemene media verschijnen over ogenschijnlijk buitengewone resultaten van klinische onderzoeken naar geneesmiddelen of nieuwe ingreepmethoden?

Niet zelden gebeurt het immers dat men – vooral na afloop van een groot medisch congres – leest dat een bepaald geneesmiddel of een technisch nieuwe ingreep zonder meer als revolutionair mag worden beschouwd omdat het heilzame effect zo groot is, soms zelfs zodanig dat het onderzoek ernaar vroegtijdig kon worden stopgezet. Maar, zoals blijkt uit een publicatie die in 2014 verscheen in het British Medical Journal en die door Time werd overgenomen, moet de tekst van artikels over dergelijke resultaten niet altijd letterlijk worden overgenomen.

“In bijna een derde van de gevallen geven ze de werkelijkheid immers niet getrouw weer, bijvoorbeeld door de gunstige werking te overdrijven en de neveneffecten te minimaliseren, door voort te gaan op statistieken geïnterpreteerd dienen te worden of door conclusies voor de menselijke gezondheid te trekken uit proeven die op dieren zijn gebeurd.”

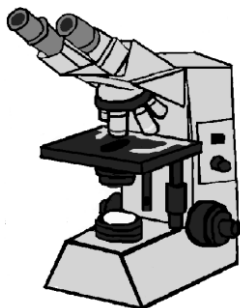




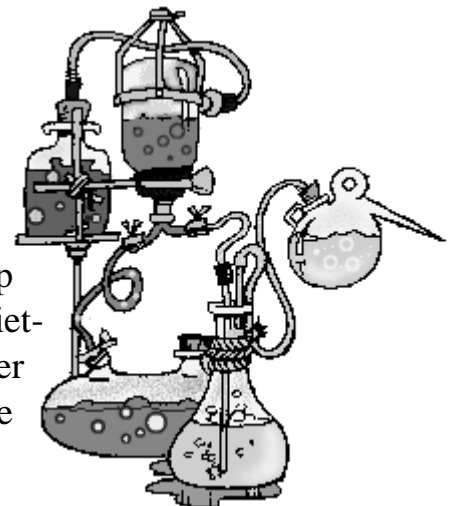
Daar kunnen tal van redenen voor zijn.

Mogelijk komt het bericht van een niet-gespecialiseerde journalist of zijn de resultaten waarmee de onderzoekers naar buiten komen verkeerd begrepen en geïnterpreteerd. Ook gebeurt het dat journalisten onder tijdsdruk of op zoek naar iets sensationeels niet voldoende tijd uittrekken en / of niet deskundig genoeg zijn om het onderwerp grondig te bestuderen en zich tevreden stellen met het persbericht dat de onderzoekers verspreiden.

Maar vaak zit de oorzaak wel degelijk bij die onderzoekers zelf, die geneigd zijn de resultaten op te blazen; daar kunnen verschillende redenen voor zijn: druk van uit de verantwoordelijken voor het onderzoek (veelal een beursgenoteerde farmaceutische of technologische groep die uit is op snelle en bijzonder positieve resultaten), concurrentie tussen onderzoeksgroepen die lonken naar broodnodige subsidies, zelfs enige hang naar een vedettestatus...



Het gevaar bestaat erin dat veel mensen, ook artsen, hun medische beslissingen gaan nemen op grond van wat ze lezen in de niet-gespecialiseerde media, die minder kritisch uit de hoek komen dan de grote vakbladen.



Met onze felicitaties
aan
de drie gelukkige koppels!
(jubilea van 50 en 60 jaar getrouwd!!! en een kersvers huwelijk!)



60 jaren



Fred en Mady



25 jaren

3 mdn...xxx



Georges Rita

50 jaren



Ivo en Margot



Hotelperikelen (ingezonden door Luc)

Een man belt in "volle colère" naar de hotelreceptie : "Wilt u dringend komen



a. u. b.? Ik heb een discussie met mijn vrouw en zij wil uit het raam springen."

Antwoord van de hotelreceptie : "Sorry , mijnheer, dit is een relatieprobleem en daar kunnen wij niet tussen komen."

Antwoord van de man : "Ja, maar, zij krijgt het venster niet open, en dat is duidelijk een onderhoudsprobleem. . ."

De nieuwe stofzuiger. (ingezonden door Annie C.)

Er komt een vertegenwoordiger in stofzuigers langs op een boerderij. . . Hij belt aan. De boerin doet open. De vertegenwoordiger begint onmiddellijk te praten: "Dag, mevrouw, ik ben vertegenwoordiger van stofzuigers, de ebste van het land. Die zuigen écht alles schoon. En om het te bewijzen, maak ik nu uw tapijt, uw vloeren en uw zetels even vuil."

De vertegenwoordiger gooit een hele zak met vuiligheid over de vloerbekleding en de meubels en zegt: "met mijn stofzuiger maak ik dat weer helemaal brandschoon. Ik garandeer u : elke korrel die blijft liggen, eet ik persoonlijk van de vloer."

Zegt de boerin: "Begint ten mor te fretten, want waai emmen gienen elentrik."



Gent.

24 juli 2015

24 tevreden leden !



Inderdaad, 24 leden schreven in om deel te nemen aan de Nostalgiemiddag in Gent. 16 van hen verkozen om zich te laten voeren door een busje van Autocars De Ras . Dank zij de Commissaris van Politie Gent kregen we uitzonderlijk de toelating om zo dicht mogelijk tot bij het NH Hotel



Belfort te stationeren. Fijn, toch? De anderen

kwamen in Gent aan met eigen vervoer. Auto, NMBS en De Lijn zijn nu nog steeds 'gespensioneerdvriendelijk'. Van profiteren, vrienden !!! Sommigen maakten er zelfs een ganse dag van en kwamen vol energie van 't lachen aan in het hotel. Rond 15u verzamelden we allen samen op de gezellige binnenkoer van het hotel NH Gent Belfort waar straks de



show van Koen Crucke en Margriet zou



plaatsgrijpen. Vol verwachting klopt ons hart. De sfeer zat er al goed in en nog steeds lachend trokken we naar de aangename zaal. Een heel andere ervaring dan wat we



jaren hadden meegemaakt in de ietwat maffe en overhitte Foyer van de Opera. Geen versleten trappen deze keer. Een fris onthaal door Jan himself, prachtige plaatsjes op de eerste rijen (waarvoor dank!) en een decor dat onmiddellijk een fijne nostalgie uitstraalde; de bedoeling trouwens van deze namiddag: warme kleuren op de achtergrond, ‘lampaderkes’ met raffia (ooit maakten we dat tijdens onze lessen handwerk op de lagere school), een wit handgehaakt tafelkleedje naast een authentieke zetel, een ‘carafke’ witte wijn(?), enz... Cabardouchachtig?



‘k Weet niet? Hoe ziet dan een carbardouche er uit??? (hm...)

En waar zijn die handjes? Na de verwelkoming van de beide artiesten zat de gelukzalige sfeer er al vlug in en bij de eerste slok die Koen



smoeleke



nam van zijn glaasje ‘wijn’ zagen we al vlug aan zijn

dat het eigenlijk bleek, bleek water was...Of niet soms? Het kitscherige van de zaal en van het decor stoorde ons geenszins..In tegendeel. Onder de leiding van deskundige toetsenist Dirk Peeters volgde een reeks ‘oude’, bekende liedjes: Brasserie Nostalgie haar naam waardig. Wij waren van ons zelf verwonderd dat we ons de teksten zo goed herinnerden en meteen kwamen plaatsjes en gebeurtenissen verbonden aan die liedjes weer te voorschijn in onze gedachten, mede dank zij de vrolijke bindteksten met een positieve terugkijk. Weliswaar soms met een tikkeltje galgenhumor, soms met een knipoogje naar de blondjes...Na het eerste gedeelte vlug een plaspauze en even de dorst lessen. Toen vernamen we via sms dat de kleindochter van Georges, de veertienjarige Luca De Langhe, de eerste was in de dameskoers



in Bambrugge. Een dikke proficiat! Na de pauze was het net of Janis Kazalstiz was langsgeweest in de kledkamers van de artiesten. Koen en Margriet droegen plots zeer sportieve kleding en de liedjes werden luchtiger en (nog) mooier. Een mooie tegenstelling met het eerste deel van hun optreden. Met de Gentse strop om de hals werd het optreden vervolgd. De keuze van de wondermooie Franse chansons af te wisselen met de Amerikaanse

oldies, afgerond met enkele ‘voor onze Voorzitter verstaanbare’ woorden Swahili was voor ons een perfect geheel. Een enkele keer, een stoorzender van de Flikken daar rechtover kon Koen en Margriet niet van de wijs brengen...en zo, ja, dan hielp Achiël er hen fluitend weer boven op of werd een zinnetje in ‘blijven drijven’ meteen aangepast met ‘blijven wrijven’. Waarom niet? Alles mocht die namiddag. Toen Koen en Margriet er in toestemden met ons na afloop op de groepsfoto te komen was onze namiddag een totaal succes. Nog wat kiekjesmomenten op de trappen aan de achterdeur van het hotel, een vlucht naar het busje voor de After-Party in Aalst (want het was een uurtje later geworden dan voorzien; dus we misten de Stroppendragersstoet), een kusafscheid in spoed van onze vrienden, die nog wat wilden nagenieten van het aangename weertje en van de sfeer op de Gentse Feesten. Lang blijven zat er voor hen niet in. Net als Toen? Hm...Ze dachten dat ze jonger waren. De vermoeidheid liet zich voelen. Luisteren naar Jazz onder dat Schaapdingens, de Stadshal op het Emile Braunplein, en een afsluiter met ribbetjes à volonté in de Amadeus, een wandelingetje voor aanschaf van nog wat Echte (?) Gentse neuzekes maakten onze fantastische dag compleet. Er werd weer een stukje afgelachen onder ons.. 't Was goed geweest. Ons hartje en onze beentjes deden ons aan de tram en de trein denken. Dus, met spoed daarheen. We tellen af tegen volgend jaar en hebben nu al weer andere plannen om de dag op de Gentse Feesten door te brengen voor en na de show van Koen Crucke. Die blijft immers op ons programma staan. En, wellicht gaan we volgend jaar met een groter (V.I.P.- busje?? Nog even wachten op de op dat moment lege tram 1 – aan de andere kant stapte de Jeugd af voor een nachkje doorzakken – =>Niet meer voor ons groepje...en dan voor de regen, maar wel in den donkeren thuis. We hebben het weeral Goed



gehad! We laten onze miserie NIET aan ons hartje komen! Man, man, man...





Alle mooie mannen achteraan... 't Is gedaan ...Jammer!

Dàr in de hoek, zei Jan, vóór die tietjes, boven het hoofd van Frans en Jaak???? En wij volgden gedwee.



Kijk Dirk! Arm in arm is zo plezant...
Lachen naar 't vogeltje : "Jan – boven op – de stoel"...
BEDANKT, Lieve mensen!!!!!!!!!!!!!!



Lachen is gezond

Lachen zou de doorbloeding van de aderen verbeteren.

Op lange termijn zou dat betekenen: minder kans op hart- en vaatziekten en op infarct, beroerte en embolie. Dat blijkt althans uit onderzoek van de Amerikaanse cardioloog Michael Miller van de Universiteit van Maryland. De resultaten werden zopas voorgesteld op een internationaal cardiologiecongres in de Verenigde Staten. Twintig vrijwilligers moesten een kwartier lang kijken naar scènes uit lachfilms Kingpin en There's Something About Mary. Daarna moesten ze een kwartier lang de deprimerende strandbestorming uit de oorlogsfilm Saving Private Ryan (1998) aanzien. Ondertussen werd de diameter van de bovenarmslagader van de proefpersonen en de druk gemeten. De lachfilms hadden bij 19 van de 20 vrijwilligers **een gunstig effect**. De ader verwijdde gemiddeld 22 procent sneller dan normaal. Na het zien van het bloedvergieten van Saving Private Ryan verwijdde de ader 35 procent trager dan normaal. Op het echogram was bovendien zichtbaar dat de armslagader bij het lachen **ontspande en wijder** werd. De betere doorbloeding was tot drie kwartier na het experiment aantoonbaar. Een duidelijke verklaring voor dit effect is er niet. Misschien heeft het iets te maken met het vrijkomen van endorfine. Of misschien komt er bij het lachen stikstofmonoxide (NO) vrij die de aderwand ontspant.

Bron: <http://www.clubjoy.be/lachen-is-gezond/>

Verdriet en depressies putten je uit, maar een **blij hart geeft je nieuwe energie**. Blijdschap is, net als tevredenheid, dankbaarheid en vergevingsgezindheid, een sterke, opbeurende kracht voor je geest. Niet voor niets zeggen we: lachen is gezond!

Uiteraard is de één goedlachser van aard dan de ander, maar het vermogen óm te lachen hebben we allemaal bij onze geboorte meegekregen.

Helaas lijken we het te verleren naar mate we ouder worden. Een kind lacht gemiddeld 300 tot 400 keer per dag, volwassenen nog maar 10 tot 15 keer.

Ongeremd kunnen lachen is goed voor je. Het stopt de gedachtestromen in je hoofd die al te vaak domweg van geen ophouden weten. Met een enorme lachbui kun je helemaal ontspannen, zowel geestelijk als fysiek. Hoe fijn is dat! Want altijd maar denken, altijd maar piekeren, altijd maar bezig zijn met oplossingen voor van alles en nog wat kan immers behoorlijk uitputtend zijn. Het is belangrijk dat je van tijd tot tijd volledig ontspant en je hersenen rust gunt. Lachen relativeert, ontspant, geeft je energie en je kunt er de dagelijkse beslommingen beter mee aan. Humor en een beetje zelfspot zijn geweldige medicijnen tegen pijn en chagrijn dat je leven kan verzuren.

Lachen is ook fysiek goed voor je. Het verhoogt het zuurstofgehalte in het bloed, stimuleert de bloedsomloop en is een krachtige spierontspanner. Bovendien zorgt het ervoor dat het centrale zenuwstelsel endorfine afscheidt, een hormoon met pijnstillende eigenschappen dat de effecten van te veel adrenaline en cortisol als gevolg van stress tegengaat. De effecten van lachen hebben fysiologisch gezien veel overeenkomsten met **de effecten van voldoende bewegen!** Studies van psycho-neuro-immunologen hebben aangetoond dat negatieve emoties zoals angst, depressie en woede, het immuunsysteem verzwakken, waardoor we minder afweer hebben tegen infecties en langzamer herstellen als we ziek zijn. Door meer te lachen – ronduit en het liefst zodat de tranen over je wangen biggelen – versterk je juist je afweersysteem.

Dr. Lee S. Berk van de Universiteit van Loma Linda (Californië) en andere onderzoekers hebben bewezen dat lachen het aantal antistoffen tegen virussen en bacteriën vergroot. Ook vermindert lachen een te hoge bloeddruk en geeft het bescherming tegen hartproblemen. Andere experimenten hebben aangetoond dat een lachsessie de bloeddruk na 10 minuten flink doet dalen. En lachen stimuleert de bloedsomloop en verhoogt de zuurstoftoevoer naar de hartspier, wat het risico van klontervorming doet dalen.

Hoe dan ook, lachen vóelt goed. En mensen met wie je kunt lachen, daar heb je ‘iets’ mee. Het geeft verbinding en mensen zijn nou eenmaal sociale wezens die verbinding met anderen nodig hebben.

Beetje hulp nodig om op gang te komen? Kijk dan eens naar dit filmpje op YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=ukth4ONkXA0>



En bij Corda kennen ze er iets van. Er gaat geen activiteit voorbij of er wordt gelachen ! Eerst wat vertelselkes over onze nieuwe miseriekes, vergelijken met de miseries van anderen en terugdenken aan De Tijd van Toen; dan beseffen dat er nog een beter leven is om “voeisj” te doen en om de zorgen weg te lachen. Dan pas voelen we ons goed. Kijk ! Nu weten we ook waarom we zo graag deelnemen aan de organisaties van Corda. Is er eens iets ernstiger bvb bij een voordracht of een andere uiteenzetting op reis, dan sluiten we steeds af met een gezellig samenzijn en een lachpartijtje. Eerder gaan we niet huiswaarts!



Kijk maar naar de smiles op onze gezichten!

Uitnodiging Toerisme Aalst

Een organisatie van een Cordalid: Marietta Bemus en haar dochter Els nodigen U uit !

Op Blog van Corda verscheen onlangs een bericht dat Corda uitgenodigd wordt op de Dienst van Toerisme van Aalst met daaropvolgend een proeverij van Aalsterse streekgerechten. Gewoon een mededeling, nog geen inschrijving! Meteen schreven echter verscheidene leden in om mee te gaan op **woensdag 14 oktober 2015**. Het aantal overtrof onze verwachtingen.

Aangezien de plaatsen beperkt zijn en wij ook onze leden, die niet in het bezit zijn van de digitale informatie, de kans willen geven om aanwezig te zijn, zijn we bereid een tweede namiddag in te leggen en dit **op 21 oktober 2015**. Deze datum kan pas definitief vastgezet worden na het afsluiten van de inschrijvingen en in overleg met de betrokken Diensten.

De leden die zich reeds hebben gemeld zullen door ons per mail of telefonisch begin oktober gecontacteerd worden voor bevestiging. De anderen die wensen deel te nemen eventueel op de tweede voorgestelde dag schrijven best onmiddellijk in bij Jeannine na ontvangst van dit Tikkertje per mail tesvanhier@hotmail.com of per telefoon/sms 0476/45 48 63. De inschrijvingen worden **afgesloten op 8 oktober**. Om praktische redenen worden dus géén uitnodigingen per Bpost verstuurd!! Langs deze weg krijgt immers elk lid de kans om deel te nemen.

Programma:

- 14u ontvangst op de Dienst van Toerisme op de Hopmarkt (naast de ingang van de ondergrondse parking)
- Uitleg over de functie van deze dienst .
- En over de activiteiten.
- Voorstelling van een filmpje over de Stad Aalst
- Ontvangst van een geschenkje.
- Korte wandeling door de Nieuwstraat.
- Uitleg over de Aalsterse streekproducten .
- Proeverij

De kosten hieraan verbonden worden gedragen door CORDA, *maar enkel aan de personen die lid zijn van de Vereniging*. Eventuele “nababbel drank” en / of een rijk gevulde broodplank (ruime keuze ter plaatse) zijn voor eigen “portemonnee”!

Ontmoetingsfeest in Aaigem.

Iedereen tevreden??? Laat het ons weten!

Zondag, 23 augustus 2015

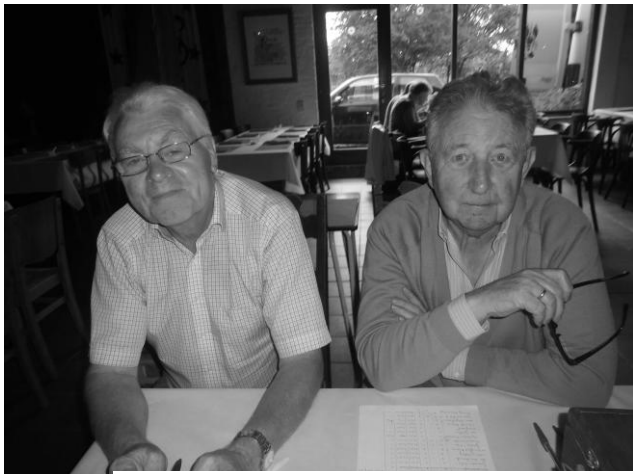






Met dank aan de Provincie Oost-Vlaanderen, die instaat voor de verzekering tijdens het werk van onze vrijwillige helpers en op die manier haar steentje bijdraagt om het

Vrijwilligerswerk in onze provincie aan te moedigen!



***Een geschreven tuin. 1994 -
Door Walter de Backer, onze huisdichter.***

Zijn zwijgen is praten met alles wat geen antwoord geeft. Met de wolken en de wind, met het licht uit de handen van de zon, met het standbeeld weggelopen uit het park en niet teruggevonden.

Zijn zwijgen is het universum peilen met de hemel ter beschikking staande middelen: de tijd en zijn altijd groeiend haar dat nooit, nooit wordt geknipt, de stappen van de weemoed die niet stilstaan, de afgelegen oren van de wereld en zijn doolhof.

De sprong van een haas klinkt als het aansteken van een lucifertje van achter glas, dat krimpt. De vogels verraden de bomen, het onmogelijke bos, het oerwoud, soms, waarin leeuwen slapen in gele serres, de ogen vol zaagsel en verloren listen.



Alles is niets

En niets is alles.

Alles is nooit.

Stel dat het lente wordt, de sneeuw smelt en de keien op de bergen krijgen voetjes, waar zou hij eens aan denken?

Aan de door lawines gebombardeerde skiërs? Aan de pijn van een zieke roos? Aan het geslacht van een substantief? Hoelang zou hij daaraan moeten denken?

Het wordt geen lente meer.

De man krijgt het koud.

Zijn zwijgen is praten met andere gedachten door moeilijke vingers gedirigeerd. Een schaar, een die werkloos is, springt in zijn hand. Een blad papier ook, in de andere. Het papier gehoorzaamt de schaar. De schaar gehoorzaamt de hand. De hand gehoorzaamt *de gedachte die ophoudt gedachte te worden*, die een knipsel wordt, een figuur, creatuur op de muur van het universum, zijn universum.

Elke gedachte verdwijnt zoals van iemand, getroffen door een voortschrijdende blindheid, de werkelijkheid vermindert, een leven gaat leiden onafhankelijk van zijn ogen en, indien het mocht, een spelletje van spot zou spelen, traag en tergend, zo tergend dat het traag is.

Zijn zwijgen wordt wonen in woorden hem onbekend. Als leefde hij op een andere planeet met tussen de regels andere regels. Hij zou er verblijven binnen niet uit te gommen letters in een blauw gedicht, een geschreven tuin.

Walter



Kalender CORDA



Woensdag, 14 en 21 oktober 2015 => Bezoek aan **Toerisme Aalst** met proeverij van Aalsterse streekproducten. Inschrijven tot uiterlijk 8 oktober. (0476/454863 of corda.asz.aalst@hotmail.com)



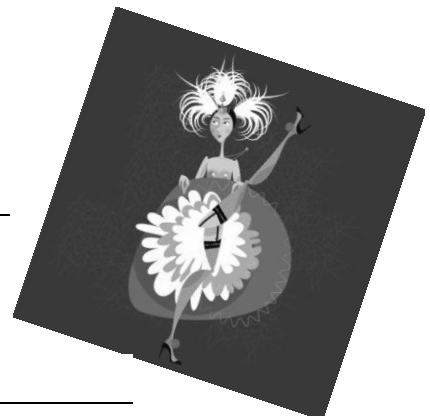
Donderdag, 26 november 2015 => **Lezing:** Méér informatie over het "cardiopulmonair revalidatiecentrum" gebracht door het team van het ASZ campus Wetteren. Wij krijgen antwoorden op diverse vragen, o.a. : "Wat kunnen patiënten verder

doen na gelijk welke medische ingreep in het ASZ campus Aalst en wat gebeurt daar specifiek voor cardiovasculaire patiënten?"



Jaarlijks **eindejaarsfeest** Vrijdag, 4 december 2015. Bijeenkomst in het restaurant van het ASZ Aalst. Uitnodiging volgt.

De Koninklijke Aloude Rederijderskamer "De Catharinisten" presenteert "De Lustige Weduwe" in CC De Werf te Aalst. Corda is er bij op zondagnamiddag 15u 20 maart 2016.



Het Bestuur van Corda ASZ Aalst betuigt hierbij namens alle leden

oprecht medeleven aan de familie De Backer
in hun rouw
bij het overlijden van Johnny,

geboren op 9 december 1943 en
overleden in de palliatieve eenheid Charon van het ASZ te Aalst
op 15 augustus 2015.

Rouwadres: Asserendries 66 B9300 Aalst

Johnny De Backer,

***Heel bijzonder, heel gewoon
Gewoon een heel bijzondere man.***

