



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

corda.asz.aalst@hotmail.com
www.asz.be/patiënt

Voorzitter – Penningmeester

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

Nr 2 - 2013

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

Inhoud.

Ik ♥ het bestuur van CORDA	1
Ik ♥ onze sponsors	2
Ik ♥ feestvieren	3
Ik ♥ suiker !?!?!?	5
Ik ♥ muziek	8
Ik ♥ vet ξ	10
Ik ♥ reizen	14
Ik ♥ petanque	15
Ik ♥ veel groenten en fruit	18
Ik ♥ informatie over bypass	21
Ik ♥ wijn en bier...	22
Ik ♥ mijn P.C.	23
Ik ♥ mijn tuin	24
Ik ♥ kruiswoordraadsels	27
Ik ♥ de activiteiten van CORDA	28

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

Medewerkers ASZ

ASZ SOCIALE DIENST
Ann VAN DEN BREMPT
☎ 053/76.40.38

ASZ SECR. CARDIOCHIRURGIE
Marina VAN LUTSENBORG
☎ 053/76.67.80

Cardiovasculaire heekunde 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

Cafetaria ASZ

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

Ook om mee te nemen.

ING



Kantoor Mere

Meredorp 16
9420 Erpe-Mere

mere@ing.be

tel.053/85.83.60 – Fax 053/85.63.68

Uit sympathie !

SERVICE DE GOLS

WILD, GEVOGELTE, DELICATESSEN
Europastraat, 23 9310 BAARDEGEM

Open :

maandag tot vrijdag

09.00 - 12.00 u en 13.00 - 17.00 u
zaterdag

09.00 - 12.30 u

- KIP & KIPPENDELEN
- KALKOEN & KALKOENDELEN
- BEREIDE GERECHTEN van GEVOGELTE
- RUIM WILDASSORTIMENT
- TIJDENS ZOMERMAANDEN RUIM BARBECUE-ASSORTIMENT

“SERVICE DE GOLS”

VERSHEID EN KWALITEIT

Tel. 052/35.64.44

Fax 052/35.45.08

14 december 2013



Eindejaarsfeest 2012





99 lachende feestvierders samen aan de kerstdis.

IK ♥ **suiker...**

DUS: TIPS OM MINDER SUIKER TE ETEN

Suiker is voor velen onder ons een kleine zonde. Onze **lust naar suiker** is aangeboren, we worden er dus mee groot. **Zou u graag wat minder suiker eten en lukt het maar niet?** Deze 6 tips kunnen u op weg helpen om uw trek in zoet te overwinnen en tegelijk uw buikje weg te werken!



- 1) Schrap de zoete desserts
- 2) Eet volle granen bij uw maaltijden
- 3) Schrap frisdranken en andere gezoete dranken
- 4) Koffie en thee: zonder suikerklontjes
- 5) Verbruik 1.000 calorieën
- 6) Leer uw plotselinge drang naar suiker te bedwingen



Schrap zoete desserts.

Schrap de zoete desserts

We zijn gewoon om onze maaltijd af te sluiten met een dessert. De zoete toetjes schrappen is een drastische, maar wel heel efficiënte stap om de dagelijkse hoeveelheid opgenomen suiker naar omlaag te halen en iets te doen aan dat buikje.

Als u echt niet zonder dessert kan, eet dan wat fruit van het seizoen.

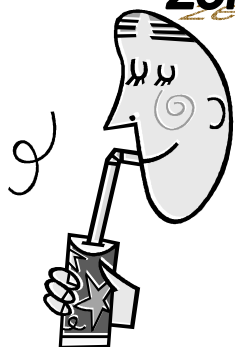
Eet volle granen bij uw maaltijden

In een evenwichtige maaltijd moet ook een goed deel granen zitten, bij voorkeur volle granen zoals volkorenbrood, volkorenpasta, volle rijst, quinoa,...Deze granen geven aan het eind van de maaltijd een verzadigd gevoel. De enkelvoudige suikers erin helpen u om het tot de volgende maaltijd uit te houden waardoor u geen zin krijgt in tussendoortjes, en vooral dan **zoets**.

Eet volle granen bij uw maaltijd



Schrap frisdranken en andere zoete dranken, zelfs light of zero.



Schrap frisdranken en andere gezoete dranken

U kunt ze tijdelijk misschien tijdelijk vervangen door lightdranken. Deze dranken zijn **gezoet** met suikervervangende zoetstoffen. Bouw het aantal van deze drankjes geleidelijk aan af en schakel over op water.

Drink alleen nog frisdranken op speciale gelegenheden (feestjes, avondje uit,...). **Gezoete dranken, ook die met zoetstoffen, houden onze lust naar zoet namelijk in stand. Hoe meer zoets u eet of drinkt, hoe meer zin u met andere woorden in suiker zult hebben.** Probeer die vicieuze cirkel te doorbreken. Trouwens, van te veel light drankjes word je depressief.

Ook hier probeert u het best om het aantal suikerklontjes in uw koffie of thee geleidelijk aan af te bouwen tot u geen **suiker** meer nodig hebt.

Koffie en thee zonder suikerklontjes

Denk erom: de mens bezit het geweldige talent om zich aan alles te winnen!

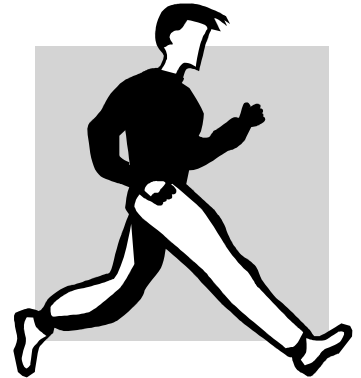
Verbruik minstens 1000 calorieën per dag!

U moet elke week minstens 1.000 calorieën verbruiken door een of andere lichamelijke activiteit. Maar geen paniek, er zijn veel manieren om 1.000 calorieën te verbranden:

BIJVOORBEELD:

- Dagelijks 1 uur joggen of wandelen of 5 keer per week 20 minuten stappen in een matig tempo.

- Per dag 20 minuten fietsen.
- Twee keer per week anderhalf uur fietsen.
- 2 aerobic-sessies per week.



Leer plotselinge drang naar suiker te bedwingen.

Het plots opkomen van een drang naar iets zoets is moeilijk tegen te houden. Probeer te relaxen.

Ontspan u en concentreer u op iets anders. Dat kan helpen om de drang te overwinnen.

Of doe ademhalingsoefeningen. Deze kalmerende oefeningen worden ook aanbevolen bij stress. Adem gedurende 5 seconden langzaam en diep in, hou uw adem 5 seconden in, en adem dan gedurende 5 seconden traag uit.

Relaxatie- en ademhalingsoefeningen helpen ook tegen plots opkomende vermoeidheid, het soort momenten dat u normaal naar iets **zoets** grijpt.

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



Of Google: “Overzicht fotoalbum Corda seniorennet.”

Na elke activiteit van CODA verschijnen hierop nieuwe foto's.

Heb je niet graag dat jouw foto op het internet staat of in ons boekje verschijnt (familienamen worden niet of zeer zelden vernoemd)? Geef ons dan een seintje dan houden wij daar rekening mee en wordt die foto onmiddellijk verwijderd.

Koen Crucke en Willy Claes brengen ons terug in de Tijd van Edith Piaf: Franse Chansons van haar en haar mannen.

op

Vrijdag, 26 juli 2013 in de namiddag

in de Gentse Opera tijdens de Gentse Feesten.

Maar, dan moet je wel bij het ontvangen van de uitnodiging per post *onmiddellijk* inschrijven en betalen (€ 15) want het aantal plaatsen is beperkt. Kaarten worden toegekend op datum van betaling in de bank. Ter plaatse kan je onder onze leden plaatsen wisselen. Wij moeten *zéér* vlug zijn om de kaarten te bemachtigen. Op de uitnodiging zullen de nodige details staan hoe je er geraakt met de trein of met eigen vervoer. Heel gemakkelijk en goedkoop tijdens de Gentse Feesten: parking noch tram te betalen !



Na de voorstelling in de opera is er mogelijkheid om *de Stroppendragersstoet* te volgen, met je vrienden iets te gaan eten, gewoon een bezoek te brengen aan de Gentse Feesten, of naar huis te keren wanneer je zelf wilt. **Geen verplichtingen aan onze uurregeling.** Begeleid busvervoer in groep hadden we in gedachten, maar het is vrijwel onmogelijk op die dag, aangezien Gent dan

volledig autovrij is met een massa bezoekers en we door de vele activiteiten aan ieder de vrijheid willen laten een eigen keuze te maken. De tram werd de goedkoopste en de gemakkelijkste optie. Niet-leden mogen u deze keer eveneens vergezellen aan dezelfde prijs.

DUS noteer alvast in je agenda van 2013

26 juli 2013

IK



muziek



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



Wenst u een van uw vrienden kennis te laten maken met onze **CORDA -Vereniging?**

Neem hen eens mee op één van onze activiteiten! En schrijf ze in als Proeflid.

Wij sturen hen een uitnodiging. Ze betalen ter kennismaking geen lidgeld gedurende drie maanden, maar ontvangen thuis de uitnodigingen tijdens die proefperiode en krijgen een exemplaar van "Ons Tikkertje" gratis toegezonden. Bezorg hun gegevens aan één van de Bestuursleden van Corda. (zie pagina 1) of mail naar corda.asz.aalst@hotmail.com.
Wij doen het nodige.

CORDA ASZ AALST 2013

Naam van het Proeflid.....

Adres.....

Telefoon/gsm nummer.....

.e-mailadres.....



De redactie van Ons Tikkertje en het Bestuur van Corda streven ernaar u zo goed mogelijk en correct te informeren. Sommige artikels werden overgenomen uit tijdschriften, boeken en / of websites al dan niet met Copy-right waarvan wij de expliciete toestemming kregen tot vermelding in ons gratis blad en waarvan de Bron vernoemd wordt. De medische artikels in tijdschriften en op websites worden vooraf op hun juistheid gecontroleerd door de auteurs en / of de webmasters. Mocht de informatie in Ons Tikkertje toch inhoudelijke fouten bevatten, dan kan de redactie hiervoor niet aansprakelijk gesteld worden.

HET IS TROUWENS ALTIJD RAADZAAM BIJ TWIJFEL

OVER MEDISCHE GEGEVENS, DIE U LEEST IN DIT TIJDSCHRIFT,

UW ARTS(EN) TE RAADPLEGEN.

IK ♥ Vet Is dat erg?

Artikel gepubliceerd door [Paule Neyrat, Diëtiste](#) op 08/10/2012

Bronnen: http://pmb.santenpdc.org/opac_css/doc_num.php?explnum_id=11878, American Journal of Clinical Nutrition, volume 92, p. 194-202 doi:10.1038/ejcn.2010.45. Journal of clinical investigations, "Fatty acid-induced gut-brain signaling attenuates neural and behavioral effects of sad emotion in humans" - 31.07.2011.

Bereide gerechten, sauzen, charcuterie, kaas, gebak en ontbijtkoeken, koekjes ...

In alles zit **vet** (lipiden) en dat vet heeft algemeen een slechte reputatie. Het maakt dik en bepaalde vormen verstoppen ook de aders. DUS = gevaarlijk voor allerlei hart-, vaat- en ouderdomsziekten.

Maar vet is lekker, het smelt in uw mond en het is een waar culinair genot. MAAR...

Verschillende soorten vet en hun reputatie

Niets is eenvoudig als het om **vetten** gaat! De groep van vetten bestaat uit verschillende **vetzuren** die schakels met elkaar vormen, een beetje zoals de parels aan een halssnoer. Naargelang de structuur van die schakels wordt er een onderscheid gemaakt tussen **verzadigde vetzuren**, **enkelvoudig** of **mono-onverzadigde vetzuren** en **meervoudig onverzadigde vetzuren**. Die types vetzuren zitten in alle vormen van **vet**, maar de verhoudingen en hoeveelheden variëren sterk van het ene voedingsmiddel tot het andere.

Enkelvoudig en **meervoudig onverzadigde vetzuren** zitten vooral in **oliën (bvb. Noten)** en **vis**. Ze hebben de reputatie gezond te zijn en vooral een goede invloed te hebben op het cardiovasculair stelsel (hart en bloedvaten). Dat geldt vooral voor de **meervoudig onverzadigde vetzuren**.



Verzadigde vetzuren zitten vooral in **vetten** van **dierlijke** oorsprong (de vetten in boter, room, kaas, vlees en charcuterie). Ze hebben lang een slechte reputatie gehad en werden ook als 'slechte vetten' bestempeld.

Maar – we nemen het met een figuurlijk korreltje zout - die **verzadigde vetzuren** zijn niet zo **slecht** als algemeen gedacht wordt. Ze zouden zelfs **heel nuttig**. Boterzuur bijvoorbeeld – vooral terug te vinden in boter en melkproducten – zou bescherming bieden tegen darmkanker. Die zogenaamd slechte **verzadigde vetzuren** zouden ook niet zo **slecht** zijn voor het cardiovasculair stelsel, toch niet de vetten afkomstig uit **melkproducten**. **Deze tekst werd wel geschreven in de voorwaardelijke wijs !!!**

Van vet word je niet dikker ...!!! ??? !!!

Hola ! EERST de volledige zin lezen !!!!

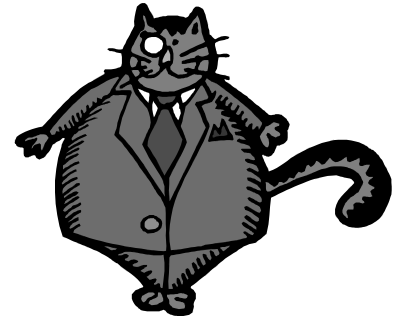
Van vet word je niet dikker, ...dan van andere levensmiddelen.

1 gram vet levert 9 calorieën.

Koolhydraten en eiwitten leveren er maar **4**.

Logisch gevolg: overal waar **vet** in zit, zitten er ook **meer calorieën** in en vaak nog in kleinere volumes. **Olijfolie** zit bijvoorbeeld vol **goede** enkelvoudig en meervoudig onverzadigde vetten, maar met één enkele eetlepel olie krijgt u **90 calorieën** in één keer binnen!

Vandaar ook de **jacht op vetten**. Met de jaren hebben die een stevige reputatie gekregen dat ze **dik maken**.



Maar recente studies hebben aangetoond dat **alleen de vetten** in voedsel **verminderen** geen noemenswaardige **invloed** heeft **op het gewicht**. Meer nog: bij mensen die een **streng dieet** volgden om overvullige kilo's kwijt te raken, bleek dat de deelnemers met een **dieet dat niet al te streng** was met **vetten** het meest afvielen.

Als we verdikken, is dat altijd omdat we meer calorieën opnemen (waar ze ook vandaan komen) en dat we tegelijkertijd veel minder ervan verbruiken. Verbranden, noemen ze dat ! Aan te raden is minder grote hoeveelheden eten met weinig vetten en weinig koolhydraten en veel verbranden en zeer regelmatig = bewegen !

Vet zou goed zijn voor het moreel



Een **boterham** met een goeie laag boter smaakt beter dan een stuk droog brood, ook al is dat vers! Hetzelfde geldt voor **aardbeien** natuur of aardbeien met vers geklopte room. **Asperges** met een goede **mousselinesaus** kunnen toch verrukkelijk smaken, net als een **chocolademousse**.

Vet is lekker smeug, het geeft plezier in het eten en **we voelen ons goed als we er eten.**

Maar het is niet het **culinaire genot** alleen dat ons zo'n **deugd doet**. Uit een experiment van de universiteit van Leuven bij vrouwen met obesitas blijkt dat de **vetten** zelf dat **deugddoende gevoel** veroorzaken.

Bij sommige deelnemers diende de onderzoeker **vetten rechtstreeks in de maag** toe via een infuus. Andere deelnemers kregen gewoon een zoutoplossing. Al de vrouwen kregen tegelijkertijd **beelden** te zien die hen **droevig** konden stemmen.

Via fMRI (functional magnetic resonance imaging) konden de onderzoekers meten wat er in hun **hersenen** gebeurde. Ze stelden vast dat de vrouwen die **vetten** in hun maag hadden toegediend gekregen, duidelijk **minder droevig** waren dan de andere. Dat komt omdat de vetten in de darmen de aanmaak van een hormoon stimuleren dat naar de hersenen trekt en daar de gevoelszones positief prikkelt.

Het heeft dus zeker geen zin om ons elk beetje **vet** te ontzeggen, want dan bestaat het gevaar dat slecht gehumeurd geraken en we **droevig** worden en ligt de **depressie** misschien op de loer! Vooral bij vrouwen komt dat tot uiting.

Kunnen we zorgen voor een juiste dosis vet?

ANSES, het Franse agentschap voor veiligheid van voedsel, milieu en arbeid dat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid calorieën vastlegt, raadt "**niet te veel en ook niet te weinig vet**" aan. Het advies is **35 tot 40%** van de **dagelijks** opgenomen calorieën. **Voor een dagrantsoen van 2.200 calorieën (het gemiddelde voor vrouwen) betekent dat 77 tot 88 g vet per dag. Dat is nog zo mis niet!** Maar allemaal Latijn voor de meesten onder ons.

Het aandeel van de **verzadigde vetzuren** mag daarin wel niet meer dan **12%** bedragen. Wees dus matig met producten die veel **verzadigde vetzuren** bevatten en **verwijder** bijvoorbeeld **het vet van rood vlees** voor u het bakt (of laat het vet eraan en leg het op de rand van uw bord). **Kook** het liefst

Goede raad...

ook met **olijfolie** in plaats van met boter en eet alleen **af en toe charcuterie** (zeker niet elke dag). Wees ook matig met uw porties **kaas** (40 g).

Ban ook alle **industriële producten** met **palmolie** (kijk daarvoor op de verpakking), want deze olie bevat heel veel **verzadigde vetzuren**.

Als u daarnaast ook twee of drie keer per week **vis** eet, uw salades aanmaakt met **koolzaadolie** en bij het aperitief een handvol **noten** knabbelt, krijgt u veel **omega 3** binnen en hebt u zo meteen ook uw dosis van goede **meervoudig onverzadigde vetzuren** binnen.

Wees dus gewoon voorzichtig met vet en suiker



De meeste **producten** die **vet en suiker** bevatten zoals repen met een laagje **chocolade** errond, gebak en taart, koekjes, ontbijtkoeken en ijs zijn echte valstrikken, want ze **verstoren het evenwicht in uw voeding**.

Ze leveren al in kleine volumes **veel** (te veel) **calorieën** en de **suiker** erin werkt bovendien verslavend, zodat we ervan blijven eten! Daarbij komt nog dat we ze altijd op een drafje naar binnen werken (behalve ijs dan), waardoor ze **niet onmiddellijk een verzadigingsgevoel opwekken**.

Proef ervan in plaats van ze snel op te slokken, laat ze in uw mond smelten en geniet bewust van de **verrukkelijke smaak** en het **smeuïge gevoel** die zoveel deugd doen. U zult er dan zeker **minder van eten** en niet **in de valkuil van de suikers** terechtkomen. Probeer het even uit met een klein blokje chocolade om u ervan te overtuigen! Hetzelfde geldt voor de vetten.



EN, maak **nadien** een stevige wandeling in de mooie natuur. Geniet hiervan.

DE RAS Uitvaarten



DE RAS
UITVAARTEN

In een periode waarin emotie uw leven beheerst, zorgt onze jarenlange ervaring voor een serene, eervolle en stijlvolle uitvaart.

- uitvaartverzorging (overbrenging, contacten met de nodige instanties, pastoor en/of crematorium, drukwerk en aankondiging in kranten, bloemen, huurkledij,...)
- uitvaartzorg (lijkkist en/of urne, rouwkapel, lijk- en volgagens, uitvaartceremonie, rouwmaaltijd,...)
- uitvaartnazorg (verkoop van zerken, advies,...)

Hoogstraat 18
B-9340 Lede
Tel.: 053-80.08.08
Fax: 053-80.47.47
www.deras.be
e-mail: info@deras.be

DE RAS Autocar-Autobus



DE RAS
AUTOCAR-AUTOBUS

Voor particulieren, groepen, scholen of bedrijven:

- verhuur autocar
- één-of meerdaagse reizen uit brochure
- schoolvervoer
- fabrieksvervoer
- incentives

Hoogstraat 18
B-9340 Lede
Tel.: 053-80.08.08
Fax: 053-80.47.47
www.deras.be
e-mail: info@deras.be

22 januari 2013

IK ♥ *petanque*



25 enthousiaste leden trotseerden het winterweer.

Spelers en supporters genoten van een spannende speelnamiddag!

Bedankt, *Johan*.

Bedankt, “*Jonger dan je denkt*” !

Deelnemen zou belangrijker zijn dan winnen, maar onze winnende ploegen waren toch blij de mooie trofee voor de eerste en de tweede plaats te mogen wegkapen:

1^{ste} : Miel en Miet en 2^{de} : Wiske, Remi en Frans!



22 januari 2013

Petanque - rangschikking.

1. Miel en Miet.

2. Remi, Wiske en Frans DP.

3. William en Godelieve

4. Frans VM en Marie-Josée.

5. Herman en Anita

6. Paul, Georges, Achiël, Bernice

7. Luc en Lutgarde

8. Jaak en Mady.



*Zeg, pak ne kier die
andere balen en blijf
van de moin
af... want de moin
zen proeper en daan
ni.*



*Ropt a balen
zelf op, of keje
a ni bikken?*



*Wa voddeke heje
goi na
meegebracht ver a
balen af te
koisen?*



*Ziede ni dat
aanen dikken
baal dicht tegen
dienen kleinen
moe liggen?
Das oigentlek
tspel,hein.*



*In juni est gilzeiker weir
petanque! Komt ten nie
schrieven daga zakske
nimmer vindj...*



Verzekerd via 
Vlaamse overheid

Sportactiviteit verzekerd door:



27 februari 2013

Uiteenzetting door Mw Van Sam

Kennismaking met Alpro-soya producten

IK en de invloed ervan op onze gezondheid **gezond eten**



Mw. Myriam Van San deed ons een uiteenzetting waarom wij er eens moesten over nadenken om minstens één Vegi-Dag per week in te lassen in ons eetpatroon en ook meer plantaardige producten aan onze dagelijkse voeding toe te voegen. Onze gezondheid, de toekomst en het milieu kan er alleen maar goed bij varen.

Alpro soya producten kunnen ons daarbij helpen om eventuele tekorten aan te vullen zonder extra supplementen te moeten innemen

Wat zij ons vertelde op die voordrachtsmiddag in het ASZ te Aalst, waarop 42 van onze CORDA-leden aanwezig waren, zullen we hier niet herhalen. Je vindt immers alles terug op de website van Alpro Soya, op de website van www.plantaardigplan.be en op de vegetarische producten in je supermarkt.

Wij vermelden hierbij een paar tips die we vonden op die website:

Het mooie van het Plantaardig Plan is dat je niet per se alle dierlijke voedingsmiddelen hoeft op te geven; je geeft alleen *meer prioriteit aan plantaardig voedingsmiddelen* . Na een evaluatie van je huidige eetgewoonten, die je zelf kan invullen op de site, krijg je waardevolle tips op maat om de focus van jouw maaltijden en tussendoortjes te verschuiven naar plantaardige producten. Een *handig weekplan* helpt u om jouw maaltijden voor een hele week te organiseren en omvat *heerlijke recepten* die zowel rekening houden met jouw levensstijl als met wat je wel en niet lekker vindt. Stap voor stap wordt je uitgelegd hoe je meer plantaardige producten in jouw dieet kunt opnemen. Na drie weken ben je al een heel eind op weg richting gezondere, plantaardige eetgewoonten.

Stel het niet uit en begin jouw plantaardige reis vandaag nog met dit al even leuke als gemakkelijke online programma!





Broodje met komkommer-aardbeensalade...Een gemakkelijke, snelklare lunch !!**Ingrediënten**
200 g aardbeien;100 g komkommer;1 bosuitje; 4 blaadjes sla ; 2 eetlepels yoghurt dressing (24 g); 2 grote harde
volkorenbroodjes (240 g)

Bereiding

Was de aardbeien en dep ze droog. Verwijder de steeltjes na het wassen en snij de aarbeien klein.

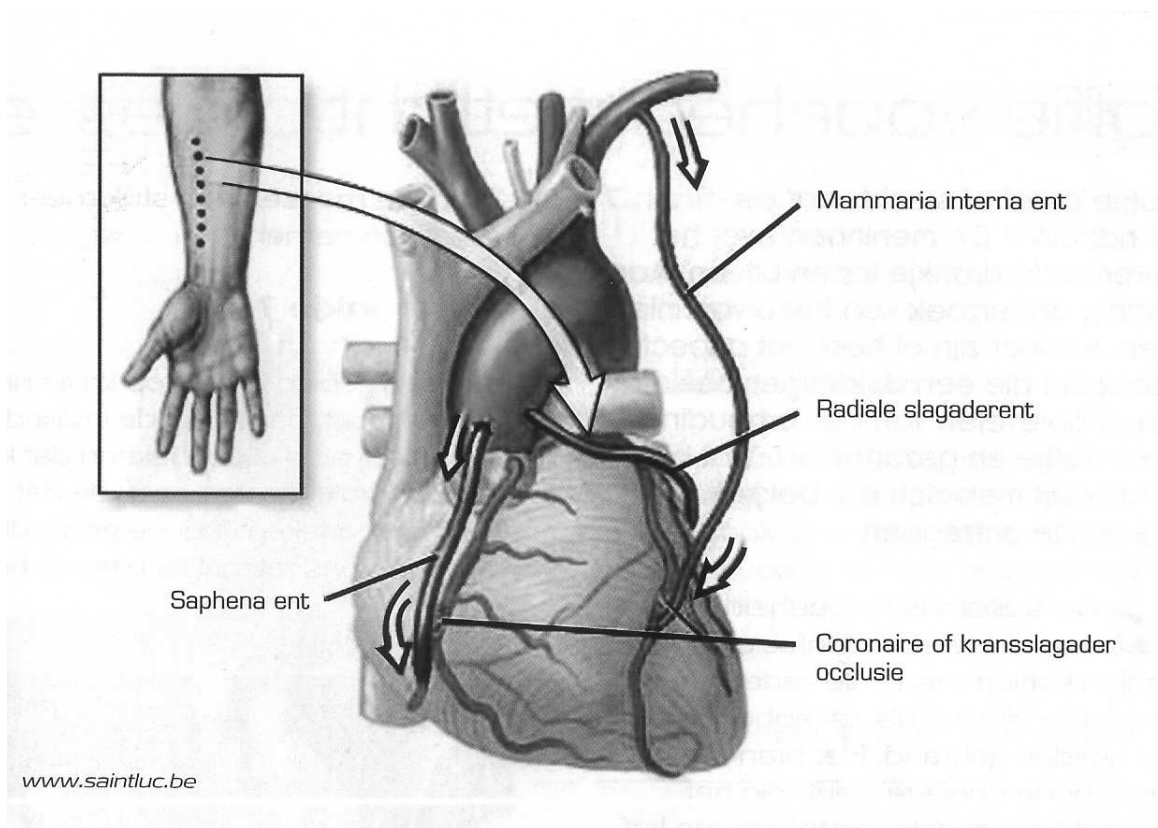
Halveer de komkommer in de lengte, verwijder de zaadjes en snij de komkommer in dunne plakjes.

Snij het jonge uitje in dunne ringetjes. Was de blaadjes sla en dep ze droog.

Schep de aardbeien en komkommer door de yoghurt dressing. Snij de broodjes open en verdeel de blaadjes sla over de onderste helften. Schep de aardbeensalade erop en leg tot slot de bovenste broodhelften er weer op.

Nutritionele waarde

per persoon: En 285 kcal, E 8 g, kh 45 g, vet 7 g, verz vet 1 g, vezels 3,9 g **Bron :** <http://www.groentenenfruitbureau.nl>



Een kransslagaderbypasstransplantatie .

Reeds een ganse inspanning om dit woord te ontcijferen.

Even in lettergrepen opsplitsen?

Krans-slag-a-der-by-pass-trans-plan-ta-tie...

Wenst u uitleg hierover op video?

Bekijk het even via deze link !

http://www.e-gezondheid.be/kransslagaderbypasstransplantatie-uitgelegd-op-video/video/1015?from_nl=ok

IK ♥ **wijn en bier...**

Oei !!!

Alcoholvrije rode wijn verlaagt ook bloeddruk en kan ook lekker zijn.

www.gezondheid.be

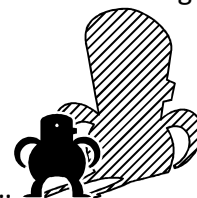
Chiva-Blanch G, et al "Dealcoholized red wine decreases systolic and diastolic blood pressure and increases plasma nitric oxide" Circ Res 2012; DOI: 10.1161/CIRCRESAHA.112.275636.

Men zegt dat melk u kracht geeft.

Drink tien glazen melk en probeer een muur te verzetten.

Dát-gáát-niét!

Drink tien Trappisten en de muur beweegt

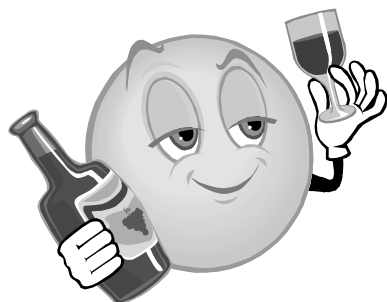


vanzelf...

Dat (een klein beetje) rode wijn goed is voor het hart, is al langer bekend. Nieuw onderzoek in Spanje online gepubliceerd in Circulation Research laat nu zien dat het wellicht niet de alcohol in de wijn is die daarvoor zorgt, maar andere stoffen. De onderzoekers denken dat het te maken heeft met polyfenolen, dit zijn antioxidanten in rode wijn die ervoor zorgen dat de hoeveelheid stikstofmonoxide in het lichaam toeneemt. Hierdoor ontspannen de bloedvaten waardoor de bloeddruk daalt.

Alcohol lijkt het bloeddrukverlagende effect af te remmen.

De onderzoekers volgden 67 mannen van gemiddeld 60 jaar oud met een sterk verhoogd risico op hartziekten. Een deel van de groep dronk gedurende 4 weken dagelijks bijna 300 milliliter alcoholvrije rode wijn te drinken. Een tweede groep dronk bijna 300 milliliter gewone rode wijn met alcohol. En derde groep moest dagelijks bijna 90 milliliter gin drinken. Na afloop van het experiment wisselden de groepen. De groep die eerder gin dronk, moest nu alcoholvrije rode wijn drinken, de groep die rode wijn dronk stapte over op gin en de groep die alcoholvrije wijn dronk moest rode wijn met alcohol drinken. Zo herhaalde het experiment zich tot alle mannen elke drank vier weken hadden gedronken. Wanneer de mannen alcoholvrije rode wijn dronken, daalde hun bloeddruk gevoelig: de bovendruk nam af met bijna 6mmHg, de onderdruk met ruim 2mmHg. Daarmee daalde de kans op hartziekten met zo'n veertien procent, de kans op een beroerte met twintig procent. Wanneer de mannen gewone rode wijn dronken, daalde de bloeddruk maar een klein beetje. Gin had helemaal geen effect op de bloeddruk.



Een goede raad van Luc.

IK

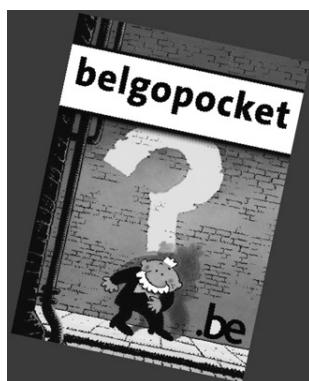


mijn P.C.



**Heel interessante officiële website
te bewaren en door te sturen aan vrienden
en kennissen**

<http://www.belgopocket.be/>



Op deze website www.belgopocket.be geven de federale overheidsdiensten duidelijke, beknopte en concrete antwoorden op tal van vragen. De teksten lichten soms vrij ingewikkelde regelgeving toe. Deze informatie is bedoeld om je te helpen, het is geen wettelijke basis om je rechten te doen gelden. Daartoe dien je de wetteksten en de reglementen te raadplegen.

HET VERGELIJKEN VAN TUINEN

De werkelijkheid zegt dat mijn tuin
minder mooi is dan die van Monet.
ook kleiner, niet zo beroemd,
niet eens een toeristische attractie.

De waarheid eist dat mijn tuin,
even goed als die van Monet,
als een tuin kan beschouwd worden.

De bladeren zijn er per struik
zowel als per boom percentsgewijs
even talrijk, even groen
en van wat wind even ruisend
als die in Monet zijn tuin.

Of het bloemen wat uitmaakt
of zij in Giverny verblijven of in Aalst?

Ik denk van wel.

Ginder worden zij om ter meest
bejubeld en als relikwieën gekoesterd,

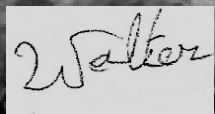
hier is hun karakter
als bij wet vastgelegd :
te rap te betrappen.

Wat waterpartijen betreft
denk ik niet dat mijn tuin
het haalt van die van Monet,
en niet alleen vanwege het gemis
aan waterleliën en vis.

Mijn dank gaat uit
naar het zingend gevogelte,
het maakt geen onderscheid
tussen hier en ginder.

Geef toe, het is voor mijn tuin
een hele eer geweest
enkele minuten in de nabijheid
van die van Monet
te hebben vertoefd,
al was het maar met 180 bedeesde woorden.

7/11/2012 Walter De Backer.





Hierbij melden wij u het overlijden

van een van onze CORDA-leden.

Henri De Rick

echtgenoot van mevrouw Astrid Coppens
Geboren te Impe op **7 september 1931**
en zachtjes, omringd door zijn familie, van ons heengegaan
in het A.S.Z. te Aalst op **19 december 2012**,

Wij betuigen aan Mw Coppens en aan de familie van Henri onze deelname in de rouw
in naam van alle leden van CORDA

Wie persoonlijk zijn/haar medeleven wil melden, kan dat doen aan
Mw. Wed. Astrid De Rick-Coppens – Essestraat 117 te B9340 Impe.

HORIZONTALAAL

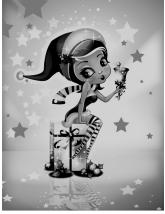
1 insect, 7 niet 's nachts, 12 kleur, 13 Amerikaanse ruimtevaartor-
ganisatie, 14 stellage, 16 leesportefeuille, 18 glazen visbakje, 20
lucht, 22 oogappel, 23 schoonmaakmiddel, 24 formatie van oor-
logsschepen, 26 sportterm, 27 dons, 28 voetstap, 30 verdikte
huid, 31 niet even, 33 berggas, 34 secretaris-generaal, 35 gast, 37
soort drug, 39 cursieve drukletter, 42 tekenmachine, 44 in loco, 45
vreemde munt, 46 voorzetsel, 47 eindje, 50 zadelmakerswerktuig,
54 clown, 56 suikerpalm, 57 internationale eenheid, 58 luchtdruk-
meter, 61 reeks, 62 stimulant, 63 klein beetje, 65 soort appel, 67
afgelegen plaats, 69 handelsterm, 71 koraaleiland, 72 rekenkundi-
ge term, 74 edelgas, 75 bitter vocht, 76 wacht, 78 laatste stuk, 79
half, 80 nobel, 82 eetgelegenheid, 83 geneigdheid.

VERTICAAL

2 loofboom, 3 titel, 4 afgeladen, 5 vergrootglas, 6 geur, 7 onenig-
heid, 8 verbleekt, 9 ratelpopulier, 10 dwarshout, 11 positieve elek-
trode, 14 Italiaans gerecht, 15 bouwvallig huis, 17 overgeven, 18
samengevat, 19 beheerder, 21 oorhanger, 23 uitgezocht, 25 golf-
term, 27 vruchtbaar, 29 getal, 30 stekelhuidig dier, 32 aanteke-
ning, 34 speciale rolschaats, 36 springloop, 38 marterachtig dier,
40 boom, 41 boerderijdier, 42 spie, 43 bid (Lat.), 47 draden v.e.
web, 48 beweeglijk, 49 kledingstuk, 51 niet voor, 52 boos maken,
53 snede, 55 soort antilope, 59 goochelnummer, 60 lidwoord, 62
aanwijzing, 70 vis, 72 kledingstuk, 73 toespraak, 76 spuugzat, 77
koordans, 79 slechthorend, 81 lange golf.

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			
39				40		41		42		43				
	44					45						46		
47			48		49			50	51		52			53
54							55				56			
57			58	59						60			61	
		62						63				64		
65	66					67		68		69			70	
71					72				73		74			
75				76						77		78		
			79					80			81			
82								83						

64	25	56	50	60	4	66	26	47	81	59	36
----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----



* Hang dit blad omhoog op je ijskast met de magneet van Corda

=> dan dient die toch nog voor iets...



Heb je ideeën voor een activiteit?

Wens je die samen met vrienden uit te werken? Laat het ons weten?

053/788694 en corda.asz.aalst@hotmail.com



*Activiteitenkalender 2013



(onder voorbehoud)



Zondag, 28 April 2013: Wandeling "De Gerstjes"

Mei 2013: Daguitstap + Fietsen (?)

Juni 2013: Petanque en/of fietsen afhankelijk van het weer

26 Juli 2013: *Gentse Feesten – KoenCrucke – Het Franse chanson (o.a.EdithPiaf)*

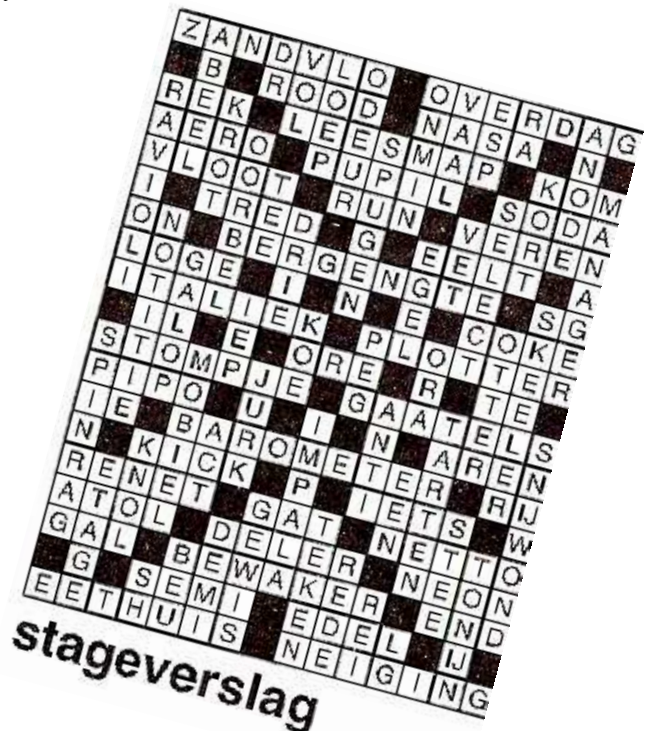
25 Augustus 2013: Eetmaal in Aaigem

September 2013: Daguitstap + Fietsen

Oktober 2013: Herfstwandeling

November 2013: Voordracht

13 December 2013: Eindejaarsfeest CORDA in het ASZ Aalst



Beste leden, mogen wij u vragen eens aandachtig uw naam en adres te controleren op het etiket vooraan op dit Tikkertje? Moest er een foutje ingeslopen zijn, wilt u het ons dan melden? Op die manier kunnen we ons adressenbestand op punt zetten.

Met dank.