

ACOD-ONDERWIJS

ONDERAFDELING GEPENSIONEERDEN

Secretariaat: Bagattenstraat 158 - 9000 Gent

Tel.: 09/269.93.40

Fax: 09/269.93.44

Mededelingenblad CONTACT

Jaargang 33 nr.10 november 2006

Genoteerd:

We slibben gevaarlijk dicht: net als de Amerikanen hebben de Europeanen “een zittend gat”.

Met zwaarlijvigheid is het een beetje als met het milieu: eerst voelen en dan pas geloven dat onze ongezonde levensstijl dramatische gevolgen kan hebben. In de Verenigde Staten blijkt de hoge levensverwachting voor het eerst werkelijk bedreigd door zwaarlijvigheid. In de Europese Unie is de situatie hier en daar **soms erger dan in de VS**.

België staat wat **lichaamsbeweging** betreft op een dodelijke voorlaatste plaats.

1. We denken wel eens dat mensen die een ongezond hoeveelheid vet meezeulen een typisch Amerikaans fenomeen zijn, omwille van het feit dat fastfood daar ontstaan is. Vliegtuigmaatschappijen laten bredere zetels maken omdat de gemiddelde passagier niet meer in de oude modelletjes past. In bepaalde Europese landen gaat het er nóg slechter aan toe: in maart 2005 lanceerden de EU-lidstaten het “**Actieplatform Voeding, Lichaamsbeweging en Gezondheid**”, om de zwaarlijvigheid op Europees niveau aan te pakken. Er verschenen duidelijke richtlijnen omtrent de al dan niet vervettende samenstelling van verpakt voedsel, aanmoediging ten aanzien van werkgevers om werknemers aan te zetten tot meer beweging en tenslotte strengere regels voor de reclame.

2. Tweehonderd miljoen Europeanen (zowat de helft van de Europese bevolking) kampen met overgewicht, zo blijkt uit het EU-rapport. Eén op de vijf kinderen lijdt reeds aan overgewicht. Uitschieters zijn Finland, Duitsland, Griekenland, Cyprus, Malta, Tsjechië en Slowakije. Daar zijn procentueel méér mannen die aan zwaarlijvigheid lijden dan in de VS, waar het aantal 67 procent bedraagt!!! In Griekenland is 38 procent van de vrouwen obees. In de VS is dit slechts 34 procent. De tijd dat we de zwaarlijvigheid konden omschrijven als een probleem van de overkant van de oceaan, is voorbij.

3. Er moet **speciale aandacht gaan naar de kinderen**, want hoe jonger je al zwaarlijvig bent, hoe groter de kans is dat je hartziekten, diabetes of ander aandoeningen ontwikkelt op latere leeftijd. In de EU komen er jaarlijks 400.000 kinderen met overgewicht bij.

4. België bevindt zich ongeveer in het midden van de Europese zwaarlijvigheidsladder. Maar, wij doen het duidelijk zeer slecht als het hem gaat over **de lichaamsbeweging**! Op Europees vlak staat België wat beweging betreft op de voorlaatste plaats.

In feite heb je **een uur à anderhalf uur beweging per dag nodig om je gezondheid op peil te houden. Bijna niemand haalt dat.**

Onze zittende levens zijn bijzonder ongezond. Wat kunnen wij daaraan doen? Stap vroeger van **de bus** en loop een halte verder uiteraard **te voet**, neem **de trappen** in plaats van de lift, laat de auto staan om bij de bakker te gaan, ... alle beetjes tellen.

5. Nemen wij die levenshouding niet aan, dan dreigt bij ons ook het pijnlijk én ironisch scenario, waar de VS nu mee geconfronteerd wordt: de hoge levensverwachting, die dank zij de moderne geneeskundige wetenschap steeds klom, zal naar alle waarschijnlijkheid kelderen ten gevolge van

de obesitasepidemie: steeds meer mensen zullen vroegtijdig sterven te gevolgen van hartproblemen, diabetes en nierproblemen. En het fenomeen zal evolueren als een tsunami: tegen de tijd dat je het water ziet stijgen, is het te laat om nog iets te kunnen ondernemen.

6. Enkele gegevens :

- 57 procent de Europeanen heeft in de afgelopen week geen enkele fysieke inspanning geleverd in de zin van hard fietsen, lopen, zware zaken opheffen.
- 40 procent ondernam zelfs geen lichte fysieke activiteit zoals wandelen of kalmpjes fietsen.
- 17 procent heeft de afgelopen week geen tien minuten aan één stuk gewandeld.
- De meesten zitten dagelijks tussen anderhalf en 5 uren helemaal stil.
- Voor veel hardlopers is "wandelen" een vies woord: ze zien het als een teken van zwakte, maar die opnie is totaal fout. Het is voor beginners juist essentieel om hardlopen te combineren met wandelen, omdat de totale belasting op je spierstelsel en gewrichten vermindert. Wie **lopen en wandelen afwisselt** kan sneller, langer en efficiënter lopen, omdat het je fysiek en mentaal de kans geeft om te recuperen.

7. Kaderen onze activiteiten hierin ?

Wij hebben het nieuwe seizoen ingezet met:

- op 26 september 2006, **een zeer aangename natuurwandeling** met 15 deelnemers in de omgeving van Latem. Mijn stappenteller vermeldde zowat 7.400 stappen met een gemiddelde van 77 cm per stap, waarvan een 4.000-tal stappen in "aerobic", d.w.z. 60 stappen per minuut gedurende minstens telkens 10 minuten, zowat een verbruik van 295 Kcal. en 19,2 g. verbrande vetstoffen. Zéker voor herhaling vatbaar.
- op 23 oktober 2006, met 27 deelnemers, in de voormiddag de "Marollen" te Brussel en in de namiddag een gesprek van anderhalf uur met SP-a senator Staf Nimmegeers. De "stoemp met braadworst" en het bijzonder lekker biertje " de skieven architect", werden bijzonder goed verteerd, want mijn stappenteller vermeldde 10.779 stappen aan een gemiddelde van 77 cm. per stap, hetzij **8,3 kilometer**, een verbruik van 675 Kcal. en 37,2 g. verbrande vetstoffen . Twee leuke en gezonde dagen, zowel naar de geest als naar het lichaam.

Freddy D'havé, secretaris.

Bronnen: De Morgen, dd. 18 maart 2005, ego medisch, "Hoge levensverwachting bedreigd door zwaarlijvigheid", door Barbara Debusschere .

De Morgen, dd. 22 maart 2005, ego "Lopen moet je doen" door Katrijn Serneels.

Onze activiteiten

1. Op donderdag 9 november 2006, Feest van de gepensioneerden - Gewest Oost-Vlaanderen.

Het jaarlijks feest voor de leden en hun partner heeft plaats om 13.30 uur in de feestzaal van het Dienstencentrum van Gentbrugge, Braemkasteelstraat 29.

Dit jaar brengen het Trio Roland Keereman, Laurena en de Popkoning (Jean-Pierre Maeren) een spetterend programma met muziek, zang en humor. Er is gratis koffie en gebak.

Inschrijven kan op het ACOD secretariaat in Gent (09/269.93.33).

Deelname in de kosten: € 2,00 per deelnemer.

Bij inschrijving te storten op **rekening nr. 877-1407301-38 van ACOD Algemeen**, Bagattenstraat 160, 9000 Gent, met vermelding "Feest 9/11/2006 + aantal personen)

2. **Op dinsdag 14 november 2006, om 12.30 uur houdt de ACOD-onderwijs, gepensioneerden haar jaarlijks banket in de Salons Van Caneghem, Oude Gaversesteenweg 2 te Merelbeke: ... dé ideale gelegenheid om met elkaar een gezellige namiddag door te brengen!!**

Het menu.

Aperitief met hapjes
Consommé met groentenblokjes en verse kervelpluksels
Nootje van Lotte met stukjes asperges, tomaat en boter van keizerskruid
Suprême van jonge parelhoen "Stroganoff"
Geflambeerde flensjes
Mokka en versnaperingen.

De ACOD-onderwijs, gepensioneerden biedt u **een uiterst fijne verrassing aan bij het dessert !**

Indien u nog niet bij de ingeschrevenen behoort, kunt u nog € 45,00 storten op de rekening van de ACOD-onderwijs, gepensioneerden te Gent, nr. 001-1173234-95, met de vermelding van "banket met het aantal personen". Meld evenwel uw deelname telefonisch op één van de volgende tel.nrs. 09/221.12.36 (F. D'havé - secretaris) of 09/220.58.21 (F. vander Graaf – voorzitter) ten laatste vóór 7 november.

3. **Dinsdag, 12 december 2006, om 15.00 uur in de gebouwen ACOD, Bagattenstraat 158 te Gent: Sp.a-senator Myriam Vanlerberghe zal ons onderhouden over de nieuwe dynamiek die onlangs ontstond omtrent de Euthanasiewetgeving.**

Het politiek debat verloopt heel wat stroever dan verwacht. Enerzijds, een groot verschil met de vroegere openheid. Anderzijds, leren de praktijk en een paar telefoontjes van ACOD-leden dat er nog een reeks misverstanden bestaan bij de mensen omtrent de inhoud, alsook omtrent een aantal hiaten in de Euthanasiewetgeving zélf die een oplossing vereisen. Worden terminale patiënten nog steeds bedreigd door de therapeutische hardnekkigheid van het medisch korps, vooral in de ziekenhuizen van Caritas ? Daarnaast denken wij ook aan het probleem van de minderjarigen, van de dementerende personen, van de doorverwijsplicht voor de arts die geen euthanasie wenst uit te voeren, de beperkte geldigheidsduur van de wilsverklaring, enz...

Gelieve uw aanwezigheid te melden via de inschrijvingsstrook achteraan het blad.

4. **Op 23 januari 2007, het Nieuwjaarsconcert S-Plus in het Kursaal te Oostende, voor de provincie Oost-Vlaanderen en de regio Turnhout.**

Het Nieuwjaarsconcert editie 2007 brengt u opnieuw een spetterende muzikale én humoristische show.

Eddy Wally, de keizer van het Vlaamse lied wordt volgend jaar 75 jaar. S-Plus huldigt hem voor zijn lange en rijk gevulde carrière. Lou Roman verzorgt met zijn Band en zangeres Nadia de muzikale omlijsting. Will Andis en Wendy Van Wanten laten u swingen. Luc Caals en Patrick Onzia zorgen voor de komische afwisseling. Voor de hoofdact gaan we internationaal: Johnny Logan komt helemaal uit Ierland speciaal voor ons !

Presentatie : Felice.

De toegangskaarten kosten **€ 12,00 (vervoer niet inbegrepen, want heel wat leden reizen omzeggens gratis met de trein)** en die kan u bestellen na een telefoontje (**tel.: 09/220.58.21**) of het invullen van de inschrijvingsstrook aan het adres van **Francine vander Graaf, Handbalstraat, 15 te Gent**. De voorzitter heeft nog een aantal kaarten in depot.

Het verschuldigde bedrag kan u storten op het nr. 001-1173234-95 van ACOD-onderwijs, gepensioneerden te Gent, met de vermelding **“Nieuwjaarsconcert 2007” en het aantal deelnemers.**

Onze activiteiten 2007 in samenwerking met S-Plus.

1. **Op donderdag, 22 februari 2007: Tongeren, stad van krijgers, kanunniken, begijnen en ... gevangenen.**
Onder leiding van een gids belooft het een aangename culturele dag te worden.
2. **Op vrijdag 9 en zaterdag 10 maart 2007: reis naar de Champagnestreek.**
3. **Op dinsdag, 20 maart 2007: Bouvines, Béthune en de Pevelenberg.**
4. **Op dinsdag, 3 april 2007: daguitstap “Lekkerbekken in Noord-Pajottenland”**
streek van lambiek, geuze en kriek...
5. **Op maandag, 16 april 2007: daguitstap naar Antwerpen – Chinatown i.h.k.v. de**
multiculturele week
6. **Van maandag 7 mei tot en met maandag 14 mei 2007: 8-daagse reis naar Turkse**
Riviera, Side-Kümköy. Een reis georganiseerd door S-reizen, ideaal voor 50-
plussers. Gemiddelde temperatuur in mei: 25°C. Het vijfsterren hotel Oleander
bevindt zich in een weelderige tuin en onmiddellijk aan het strand.
Verblijf: formule all-in; met ervaren begeleiders (zelfs medische)
3 halve daguitstappen (Side; Green Canyon, boottocht) en één hele
daguitstap (Antalya – Aspendos – Perge) inbegrepen.
Prijs: € 700 voor leden van S-Plus; toeslag busvervoer naar Zaventem: € 40 (als
richtprijs)
Verder info: en inschrijven S-Reizen, tel. 02/515.04.73 of s-reizen@socmut.be

Een 6-tal leden ACOD-onderwijs gepensioneerden schreven reeds in voor de reis.

7. **Op donderdag, 10 mei 2007: daguitstap naar de Wereldtuinen Mondo Verde,** het
groenste park van Nederland en een Mekka van de natuurliefhebber.
8. **Op donderdag, 7 juni 2007: daguitstap “Op de route van het vuur” – de Blegny**
mijn: oud-mijnwerkers zijn onze gids op onze ondergrondse mijntocht.
9. **Op donderdag, 21 juni 2007: ontdekking van het eeuwenoude Utrecht.**

Naarmate S-Plus ons meer informatie verstrekt omtrent vertrekuren, prijzen en
uitgewerkte programma's worden die gepubliceerd in de volgende Contact-bladen!

Onze activiteiten : los van S-Plus en in projectfase

1. Periode januari - februari - maart 2007:

- **bezoek aan de tentoonstelling DNA, Kunsthal St.Pietersabdij, St. Pietersplein te Gent**
- **bezoek, met gids aan de tentoonstelling(en) in het Museum Dr. Guislain, "Waanzin is vrouwelijk" en/of "Voorbij goed en kwaad"**

2. Periode juni -september 2007:

- **bezoek aan het MIAT: Caussemille, een lucifersfabriek in Gent**

Activiteit in samenwerking met Sodiganda:

Op **dinsdag, 12 december 2007** kunnen we mee met de **bus** naar de **Kerstmarkt in Siegburg, Duitsland.**

Programma:

- **vertrek om 6.30u aan de parking Kristus Koning, Zwijnaardsesteenweg** (voorbij UZ, richting Zwijnaarde)
- **tijdens stop: koffie en 2 koffiekeuken in de voormiddag -**
- **aankomst in Siegburg rond 11u - vrije tijd tot 17u**
- **3 gangenmenu om 18u**
- **terug in Gent om 22.30u**

Prijs: € 40

In de prijs inbegrepen: busreis heen en terug, ochtendkoffie en koeken, 3 gangenmenu.

Wie wil inschrijven belt best naar Janine Sacré, 09/222.08.55 of 0486/62.90.57.



Antwoordstrook en inschrijvingsstrook

(te versturen naar Francine vander Graaf, Handbalstraat 15, 9000 Gent)

(alleen nog in te vullen indien eerder nog niet ingeschreven)

Naam en voornaam:

adres:

.....

tel:

1. Dinsdag, 12 december 2006, 15u in de lokalen van ACOD , Bagattenstraat te Gent.
(gratis)

aantal personen:

2. Dinsdag, 23 januari 2006: het Nieuwjaarsconcert in Oostende. (€ 12 p.p.)

aantal personen:

Ik stort het bedrag (vóór 1 januari 2007) van op rekeningnr 001-1173234-95 van Gepensioneerden ACOD-Onderwijs Gent.