

ACOD-ONDERWIJS ONDERAFDELING GEPENSIONEERDEN

Secretariaat: Bagattenstraat 158 - 9000 Gent

Tel.: 09/269.93.40

Fax: 09/269.93.44

Mededelingenblad CONTACT

Jaargang 34 nr.1 januari 2007



Het bestuur van de afdeling ACOD-Onderwijs gepensioneerd wenst aan haar leden, hun familie en aan allen die hen dierbaar zijn, een prettig eindejaar alsook een gezond en voorspoedig 2007 vol warmte en vriendschap.

Wij hopen u terug te zien bij onze activiteiten: een gepast evenwicht tussen rust maar ook contact met de buitenwereld is onmisbaar zowel voor de geest als voor het lichaam.

Genoteerd:

Hoe de feestmaand overleven ?

De maand van feesten, eten, drinken en geld uitgeven is weer begonnen: voor de lijn en de portefeuille een nachtmerrie. Enkele tips om deze vrolijke maar toch ongezonde periode "heelhuids" door te komen.

Teveel vet.

De kerstperiode is voor velen het ideale moment om familie en vrienden uit te nodigen voor een heerlijke maaltijd. En meestal blijft het niet bij één diner. Onderzoek toont aan dat we bij een traditioneel kerstdiner meer dan 3.000 calorieën binnen krijgen, wat te vergelijken valt met acht mokkagebakjes.

Daarbij houdt het niet op: vóór het diner eten we meestal meer dan 200 gram vet onder de vorm van chips en andere proevertjes. Het duurt ongeveer **twintig minuten vooraleer je hersenen doorhebben dat je maag vol is... Stop zéker op tijd** en eventueel met een licht gevoel van honger. Het is niet te verwonderen dat we gemiddeld tot vier kilogram aankomen tussen half december en half januari.

Hoe je lijn te behouden gedurende die periode ?

- Eet de dagen vóór en na het feestmenu voeding met omzeggens geen vet. Start een traditie: maak een wandeling na het eten in plaats van in de zetel te gaan zitten. Vul je bord met magere voeding en groenten.
- Ga nooit met een lege maag naar een feest, de verleiding om bovenmatig te eten wordt groter. Stop zeker niet met sporten tijdens de feestmaand.

Een feestelijke kater.

Kerstmis en Nieuwjaar is de periode bij uitstek waarin men drinkt op ieders gezondheid. Misbruik van alcohol heeft een negatieve invloed op de hartspier en veroorzaakt hartkloppingen en ritmestoornissen. Bovendien bevat alcohol veel calorieën en stimuleert het de eetlust, waarbij bovendien de voorkeur uitgaat naar vet en zoet. Bewegen dus voor de lijn, maar ook voor het hart. Hoe een kater voorkomen ?

- Neem een glas water in plaats van een biertje of wijn. Heb je toch te veel gedronken, dan drink je een liter water alvorens naar bed te gaan, want alcohol deshydrateert.

- Vermijd alcohol op een nuchtere maag. Drink steeds alcohol als begeleiding bij een maaltijd. Drink water als je dorst hebt.
- Begin aan een feestmaal met een glas water.

Een financiële kater.

December is de maand waarin het meeste geld wordt uitgegeven. Vooral kinderen vallen in de prijzen: eerst komt Sinterklaas, daarna de Kerstman. Iedereen wil het origineelste cadeau voor zijn dierbaren. Onderzoek wijst uit dat de handel daarop inspeelt: mensen worden aangetrokken door koopjes. Wie van plan is een grote aankoop te doen, **wacht daar best nog een maand mee**, want in januari dalen de prijzen.

- Maak op voorhand een lijst met datgene erop wat je nodig hebt, stel het bedrag voorop dat je wilt spenderen en **kunt** uitgeven.
- Laat je niet leiden door competitie, ga niet meer dan € 25 boven je vooropgestelde bedrag.

Kerststress.

Onderzoek wijst uit dat stress tijdens de kerst- en nieuwjaarsperiode niet abnormaal is. Naast de dagelijkse zorgen en verantwoordelijkheden komen er **extra** voorbereidingen en taken bij. Vooral de koks van dienst hebben nogal eens last van stress: zij zitten voortdurend en ongewild met kerstorganisatie in hun hoofd, ze willen iedereen tevreden stellen, ze willen niet onderdoen voor anderen, met soms verhitte gemoederen en stress voor gevolg. Hoe de kerst relaxed doorkomen?

- Maak geen vijf verschillende gerechten. Stel een plan op dat rekening houdt met je prioriteiten en houd je aan dat plan.
- Wees geen perfectionist, weet dat je niet alles kunt doen.

Eindejaarskoorts.

Iedereen heeft het al eens ervaren: gedurende die periode wordt je plots overvallen door een verkoudheid of griep: die ziektes treden vooral op in die periode van het jaar. Een virus vermijden doe je niet alleen door je warm aan te kleden. Virussen worden doorgegeven door contacten met anderen: **vermijd overvolle binnenruimten**. Hoe de winter griepvrij doorkomen?

- Was je handen met zeep op regelmatige basis en vooral voor elke maaltijd: wrijf vooral **tussen de vingers**. Virussen worden soms eerder doorgegeven door een handdruk dan door een omhelzing.
- Kleed je met verschillende lagen, dat is warmer dan één dikke jas.
- Laat je na ruggespraak met de arts jaarlijks vaccineren tegen griep.
- Drink niet uit andermans glas.

Bron : De Morgen, Ego door Liesbet Van Looveren, dd. 1 december 2006.

Op verzoek van enkele leden het modelformulier (zie 3 laatste pagina's) voor een wilsverklaring euthanasie, in navolging van onze laatste activiteit "Dynamiek inzake de wet op de Euthanasie" met Myriam Van Lerberghe

Wat moet (kan) je met deze wilsverklaring doen ?

Gezien de registratie er niet is, ligt de verantwoordelijkheid dus bij de patiënt zélf, om (vooraf) ervoor te zorgen dat de arts zijn wilsverklaring op het juiste moment in handen krijgt.

De meest aangewezen oplossing bestaat erin dat hij of zij die de wilsverklaring hebben opgesteld het document in meerder exemplaren opstellen en :

één exemplaar persoonlijk bij zich houdt,

één exemplaar aan zijn huisarts bezorgt,

één exemplaar toevertrouwt aan één of meerdere vertrouwenspersonen en aan de twee getuigen die zijn wilsverklaring mede ondertekend hebben (en van wie één geen erfgerechtigde mag zijn).

Dit alles in de hoop dat het document op het vereiste ogenblik bij de arts terechtkomt die er een passend gevolg aan geeft.

Lidgelden S-Plus 2007

De onderafdeling ACOD-Onderwijs, gepensioneerden, is reeds jaren aangesloten bij de VZW S-Plus, want iedereen is ervan overtuigd dat wij niet in staat zijn om autonoom buitenlandse reizen en eendaagse uitstappen te organiseren, soms niet alleen bij gemis aan een voldoende aantal deelnemers, maar ook omwille van een gebrek aan gekwalificeerde gidsen en daadwerkelijke hulp van werkende leden.

Naast onze eigen activiteiten, namen we met S-Plus in 2006 deel aan :

het Nieuwjaarsconcert en hulde aan Gaston Berghmans te Oostende, de Menopauzedialoog met An Nelissen te Gent, daguitstap naar Dèvres en Boulogne, daguitstap naar de Antwerpse Haven "Terug naar Oosterdonk", de multiculturele en culinaire wandeling door Gent "Amuse-gueule", de 8-daagse reis naar Andalucië en de Costa del Sol, daguitstap naar Delft, daguitstap Passendale en Zonnebeke, daguitstap Parijs – alternatief, lunchpromenade door Gent en de Haven van Gent, daguitstap naar de Brusselse Marollen, daguitstap met bezoek aan het Atomium en de VRT achter de schermen.

Wij nodigen u uit uw lidgeld S-Plus voor het jaar 2007 te hernieuwen, ten bedrage van € 12,00 per persoon, door storting bij voorkeur op het rekeningnummer 001-1173234-95 van de ACOD -Onderwijs, gepensioneerden, Gent, met de vermelding van uw naam gevolgd door "Lidgeld S-Plus". Hoe groter onze groep hoe groter de inbreng van ACOD-onderwijs gepensioneerden wordt binnen S-Plus.

Nieuw voor 2007: wie lid is van S-Plus kan bovendien en gratis aansluiten bij S-Plus Cultuuracademie o.l.v. Jacques Fonteyne die op regelmatige basis culturele uitstappen zal begeleiden. (± 2 per maand) Wenst u op de hoogte gehouden te worden van die activiteiten dan moet u uw naam en adres opgeven aan Pascal De Cock, Moyson Center, Tramstraat 69 te 9052 Zwijnaarde. 09/333.57.72

Het is belangrijk te weten dat zelfs binnen één gezin, iedere deelnemer **persoonlijk** en afzonderlijk bij S-Plus moet aansluiten, om te genieten van de voordelen die S-Plus biedt. U zal merken bij inschrijving op een of andere activiteit, dat niet-leden een toeslag tot € 5 betalen in vergelijking met de leden S-Plus. U bent eveneens **verzekerd** gedurende iedere activiteit. De rekening is vlug gemaakt.

De leden zullen hun lidkaart S-Plus ontvangen via de post. Zij hebben die kaart best op zak bij iedere activiteit.

Bijdragen ACOD Onderwijs, gepensioneerden voor 2007.

6,70 € per maand

- voor leden met TBS voorafgaand aan het rustpensioen,
- voor de gepensioneerden.

De bijdragen kunt u storten op **rekening 000-0875404-76** van ACOD-Onderwijs, Bagattenstraat 158 te Gent, **met de vermelding van de periode waarvoor u betaalt.**

Ofwel maakt u het zich gemakkelijk en laat u de bijdragen afhouden via domiciliëring. In dit geval geeft u een seintje aan ons secretariaat (Tel.: 09/269.93.40), dan bezorgen zij u een **"domiciliëringsformulier"** dat u dan ingevuld aan ons secretariaat, Bagattenstraat 158 te Gent, of aan uw bank kunt overmaken.

Onze activiteiten

- 1. Dinsdag, 09 januari 2007, om 14u30 bezoek met gids aan de tentoonstellingen "Waaizin is vrouwelijk" en " Voorbij goed en kwaad" in het Dr. Guislainmuseum, Jozef Guislainstraat 43 te Gent.**

Ø **"Waaizin is vrouwelijk":Kunst van vrouwen in psychiatrie omstreeks 1900. De Prinzhorncollectie**

De geesteszieke vrouw speelde ruim een eeuw geleden een hoofdrol in de culturele fantasie. In het maatschappelijk leven telden krankzinnige vrouwen echter niet mee. Ze verdwenen met hun werk achter de muren van de instelling en werden monddood gemaakt. Dit lot trof mannelijke geesteszieke kunstenaars minder. Waaizin is vrouwelijk toont werk van vrouwelijke kunstenaars uit de beroemde Prinzhorn-collectie uit Heidelberg (Duitsland).

- Ø **"Voorbij Goed en kwaad"** is een tegenstelling die elke samenleving beheerst en intrigeert. Wie is 'psychopaat'? Wat was een 'moreel krankzinnige'? Bestaan er 'gemene gezichten'? Aan de hand van oude en hedendaagse kunstwerken, maar ook voorwerpen en documenten wordt 'moraal en misdaad' in beeld gebracht.

Inkom wordt ter plaatse betaald: € 2,5 (reductie voor groepen)

De gids, voor beide tijdelijke tentoonstellingen, wordt betaald door ACOD- Onderwijs gepensioneerden.

Afspraak om 14u20 aan de kassa van het museum.

Parking aan het museum - Tramhalte tram 1 voor de ingang.

Gelieve uw deelname, indien nog niet ingeschreven, te bevestigen via een telefoontje nr. de secretaris F. D'havé 09/221.12.36 of GSM 0474/31.26.30.

- 2. Donderdag, 18 januari 2007, om 14u30 algemene ledenvergadering met de jaarverslagen en de goedkeuring ervan, met op de achtergrond onze jaarlijkse koffietafel met taart en een lekker glaasje in het ACOD-gebouw, Bagattenstraat 158 te Gent. *(zaal wordt vermeld op het beeldscherm in de hal van het ACOD-gebouw)***

<u>Hierbij andermaal een oproep tot kandidaten bestuursleden!</u> De ACOD-onderwijs gepensioneerden kijkt uit naar nieuwe gedachten maar ook naar leden die bij de organisatie van de activiteiten een handje willen toesteken... Gelieve uw kandidatuur op te sturen aan het adres van de voorzitter, Francine vander Graaf. (zie strook achteraan.)

- 3. Dinsdag, 20 februari 2007, om 14u30 bezoek aan "De Zaak DNA" in de Kunsthall Sint-Pietersabdij, St. Pietersplein 9 te Gent.**

Je bent een gereputeerde politiecommissaris die belast wordt het onderzoek naar het geheim achter een raadselachtige inbraak bij de familie Van Gent.

Als bezoeker betreed je het huis van de familie Van Gent. In de verschillende kamers ontdek je op welke manier erfelijkheid en biotechnologie ons dagdagelijkse leven kunnen beïnvloeden.

Wie heeft er ingebroken?

Om je extra te verdiepen in de biotechonderwerpen, kan je het huis ook als detective bezoeken. Er moet immers een inbraak opgelost worden. Tips in het hele huis leiden je naar de oplossing van de misdaad.

Afspraak om 14u20 in de inkomhal van het museum.

De inkom van € 3 wordt ter plaatse betaald. (groepsticket minimaal 15 personen)

Gelieve uw deelname te bevestigen via de inschrijvingsstrook achteraan het blad.

4. Daguitstap naar Tongeren, stad van kanunniken, begijnen en ... gevangenen", op donderdag 22 februari 2007.

Vertrekuur met bus: 7u15 te Gentbrugge (P+R)

Prijs: leden S-Plus: 40,00 euro

niet-leden: 45,00 euro

Inbegrepen: Ontvangst met koffie en Tongerse specialiteiten – stadswandeling – bezoek aan de gevangenis – Stadswandeling incl. schatkamer – middagmaal (soep – hoofdgerecht – dessert) – vieruurtje – gids voor de volledige dag - fooi chauffeur - busvervoer

Onder leiding van een gids verkennen we Tongeren al wandelend. We bezoeken de Grote Markt met het standbeeld van Ambiorix, de Onze-Lieve-Vrouwebasiliek met de Romaanse kloostergang, de archeologische site, het unieke begijnhof met haar smalle straatjes en gezellige pleintjes, de begijnhofkerk, de Moerenpoort en een deel van de middeleeuwse wallen.

Programma:

9.30u Ontvangst met koffie en Tongerse specialiteiten

10.00u Wandeling langs het Munthuis – Spaans huis – Sint - Janskerk

10.30u Bezoek aan de gevangenis "Het leven achter de tralies"

12.00u Middagmaal in Herberg De Pelgrim:

Ø Soep met brood

Ø Kalkoengebraad met seizoensgroenten en aardappelpgarnituur in natuursaus

Ø Bavarois met fruitcoulis

14.00u Stadswandeling incl. schatkamer

16.00u Vieruurtje in Perigord: Koffie en taart

17.00u Vertrek huiswaarts

Gelieve uw deelname te bevestigen én te storten, ten laatste op 19 januari 2007, via de inschrijvingsstrook achteraan het blad. Deze datum en de betaling zijn héél belangrijk willen wij, als groep, kunnen deelnemen aan deze interessante daguitstap!

5. Vrijdag en zaterdag 9 en 10 maart 2007 TWEEDAAGSE TRIP NAAR DE: "CHAMPAGNESTREEK"

Prijs: leden S-Plus: 185,00 euro

niet-leden: 197,00 euro (lidkaart S-Plus inbegrepen)

De Champagne is een streek die tot ieders verbeelding spreekt. Niet alleen de groene heuvels, maar vooral de godendrank die er gemaakt wordt lokt duizenden toeristen. Tijdens de tweedaagse trip laten we de champagne rijkelijk vloeien.

Programma:

Vrijdag 9 maart 2007:

8.30u Vertrek aan de laatste stopplaats richting Reims (stopplaatsen worden nog bekend gemaakt!)

11.00u Korte stop onderweg

12.30u – 15.45u Vrij verblijf in Reims – geen maaltijd voorzien

15.45u Terug aan de bus

16.00u Bezoek aan Piper-Heidsieck met degustatie

17.00u Naar hotel 'Etap'

18.30u Vertrek naar Chouilly – Vazart-Coquart

19.30u **Gastronomische Menu – 7 gangen – 14 glazen champagne(!?):**

1. L'Apéritif avec le Champagne Brut Réserve
2. Le Foie Gras avec le Champagne Spécial Foie Gras
3. Le Poisson avec une Cuvée Millésimée
4. Le Trou Champenois par fumé au Marc de Champagne ou au Ratatouille
5. La viande avec le Champagne Brut Rosé ou la Cuvée Camille
6. Le Fromage avec le Vin Coteaux Champenois Rouge
7. Le dessert avec le Champagne Demi-sec

24.00u Terug naar "HOTEL ETAP"

Zaterdag 10 maart 2007:

8.00u – 10.00u Ontbijt in "Hotel Etap"

10.00u Vertrek naar Moussy – langs de Champagneroute

11.00u – 13.00u Bezoek aan familiekuier Thiercelin – degustatie champagne

13.30u Middagmaal in Epernay – "La Cave à Champagne"

16.00u Terugkeer naar België – eventueel nog een korte tussenstop

20.00u Via de verschillende stopplaatsen naar huis.

Inbegrepen in de prijs:

- Bezoek Piper-Heidsieck met degustatie
- Verblijf in Hotel "Etap" met ontbijt (Reims-Thillois)
- Naar familiekuier Vazart-Coquart met: gastronomische Menu (7 gangen/ 14 glazen champagne)
- Bezoek familiekuier Thiercelin – degustatie
- Middagmaal in restaurant – La Cave à Champagne
- Busvervoer
- Fooi chauffeur
- Begeleiding

Gelieve uw deelname te bevestigen én te storten, ten laatste op 19 januari 2007, via de inschrijvingsstrook achteraan het blad. Deze datum en de betaling zijn héél belangrijk willen wij, als groep, kunnen deelnemen aan deze interessante tweedaagse!

6. Reeds noteren in uw agenda:

- Ø Daguitstap naar "Bouvines, Bethune, Pevelenberg" op dinsdag 20 maart 2007 met als reisgids Guido Van de Vijvere.

Het programma lijkt ons héél interessant...

In ons volgend blad krijgt u alle mogelijke informatie en kan u inschrijven.

Antwoord- en inschrijvingsstrook

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

-voor de activiteiten a en b: alleen in te vullen indien eerder nog niet ingeschreven-

Naam en voornaam :

adres :

tel.:

Ik wens deel te nemen aan volgende activiteiten:

- a) op donderdag 18 januari 2007: jaarlijkse algemene ledenvergadering en aansluitend koffietafel**

aantal personen:

- b) op dinsdag 20 februari 2007: bezoek aan "De zaak DNA"**

aantal personen: (€ 3 wordt ter plaatse betaald)

- c) op donderdag 22 februari 2007: daguitstap Tongeren**

aantal personen: (leden S-Plus: €40) (niet-leden: € 45)

Ik betaal de som van € vóór 20 januari op rekeningnummer **001-1173234-95**
van Gepensioneerden ACOD-Onderwijs Gent

- d) Tweedaagse busreis naar de Champagnestreek op 9 en 10 maart 2007:**

metpersonen. (leden S-Plus: € 185)personen (niet-leden: €197)

Ik betaal de som van € vóór 20 januari op rekeningnummer **001-1173234-95**
van Gepensioneerden ACOD-Onderwijs Gent

(reserveren vóór 20 januari 2007!)

- e) Kandidaatstelling** toetreding tot het bestuur ACOD-onderwijs gepensioneerden.

Ondergetekende, stelt zich kandidaat als
bestuurslid van ACOD-ONDERWIJS onderafdeling gepensioneerden.

Datum:

Handtekening,