

ACOD-ONDERWIJS ONDERAFDELING GEPENSIONEERDEN

Tel.: 09/269.93.40

Fax: 09/269.93.44

Secretariaat: Bagattenstraat 158 - 9000 Gent

Mededelingenblad CONTACT

Jaargang 37 nr.5 mei 2010

Genoteerd:

Verslag van een bijzonder leerrijke lezing in het Provinciaal Administratief Centrum te Gent op
31 maart 2010:

“GEZONDE VOEDING VOOR SENIOREN”

door Dr. Ir Eric De Maerteleire

De heer Tom Balthazar verwelkomde de talrijke aanwezigen en bracht hulde aan de spreker Dr. Ir. De Maerteleire, gewezen directeur van het Stadslaboratorium van de Stad Gent. De heer De Maerteleire begon er zijn loopbaan in 1980. Nu gaat hij op rust maar is nog druk in de weer: zijn boek over gezonde voeding zal in het najaar verschijnen. Eric De Maerteleire boeide zijn publiek vanaf de eerste minuut: hij bracht de wetenschappelijke gegevens op een zeer toegankelijke en soms zelfs grappige manier. Tijdens de pauze kreeg iedereen een gezond drankje en nog gezondere hapjes: fruit en suikerarme koekjes.

Dit leerden we (graag) bij:

Feiten

6 op 10 bejaarde personen lopen het risico ondervoed te geraken.

Meer bij vrouwen dan mannen;

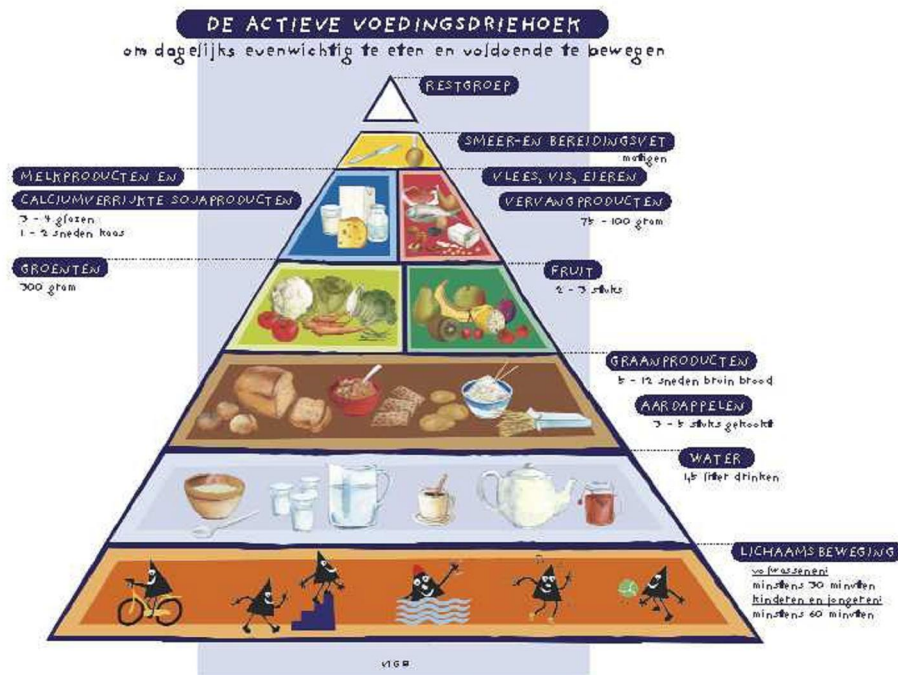
Oorzaak: verlies aan mobiliteit, alleenstaande enz.

47% senioren heeft overgewicht en dit meer bij mannen dan vrouwen.

Energiebehoefte in functie van de leeftijd:

Jaren	Betrekkelijke Behoefte
20 - 39	100%
40 - 49	95
50 - 59	90%
60 - 69	80%
70 - 79	70%
> 80	65%

Dagelijkse behoefte:



Vocht:

Wordt meestal **te weinig** opgenomen.

Uiteraard het beste onder de vorm van caloriearme dranken als: water, koffie, thee, magere bouillon.

Richtlijn: lichaamsgewicht / 50 is ongeveer aantal liter per dag

70kg à 1,4l 80kg à 1,8l

Trucje: controleer kleur urine nl. hoe bleker, hoe beter.

KOFFIE: mag 5 à 6 tassen per dag. Onderzoek heeft uitgewezen dat dit het risico vermindert op diabetes type 2.

Best met cafeïne: - stimuleert de vetverbranding
- beschermt de hersenen (bloed - hersenbarrière)

THEE: best groene thee, deze zit vol sterke anti-oxidanten welke beschermen tegen ouderdoms gebonden degeneratieve ziekten.

Eiwitten:

We verliezen ongeveer 30g/dag via het metabolisme.

De inname gebeurt via:

Vlees: 2 à 3 keer/week en niet meer dan 100 à 120g per keer.

Vis: 2x of meer/week of 250g waarvan de helft **vette vis** als sardienen, makreel, forel, paling. In vette vis zitten de meeste omega 3 vetzuren.

Opgelet: tekort aan eiwitten kan aanleiding zijn van depressie, vermindering van spiermassa enz.

Melkproducten:

Melk: 1 à 2 koppen/dag

Kaas: 1 à 2 sneetjes/dag van 20g/stuk

Andere zuivel als yoghurt, platte kaas, botermelk enz.

Eieren: 2 à 3/week en indien de cholesterol goed is mag 1ei/dag en altijd samen met vezelrijke voeding (zoals een bruine boterham).

Planten: peulvruchten, bonen, erwten

Soja naar eigen believen.

Koolhydraten:

Geven 55 à 60% van de energie

Vooraf complexe koolhydraten uit **brood, pasta, rijst, graanproducten**

à Lage glycemische index

à Leveren vitaminen en vezels

Zo weinig mogelijk enkele suikers (sucrose, glucose, fructose)

Voorzichtig met toegevoegde suikers – extra calorieën, tandbederf.

Bij frisdranken, confituur e.d. naar het etiket kijken.

Vezels:

Verbeteren de stoelgang.

Volle graanproducten zijn goed voor hart- en bloedvaten, verlagen de bloeddruk en verminderen de kans op tumoren (darm, baarmoeder, maag).

Ook in fruit en groenten, bio-actieve stoffen.

Vetten:

- **Verzadigde vetzuren (VV):** zijn dierlijke vetten en deze stollen in koude toestand

Bvb. - 100g Gouda bevat 19g VV

- 100g varkensgehakt bevat 10g VV

- 100g mager rundvlees bevat 2,8g VV

Verzadigde vetzuren zijn een belangrijk determinant van LDL (low density lipoproteïden) welke de cholesterol in het bloed verhogen (vooral C14 – C16)

- **Enkelvoudige onverzadigde vetzuren (OVV)** zijn meestal van plantaardige aard en blijven vloeibaar in koude toestand. Vb. olijfolie, aardnootolie.

Het zijn de HDL of high density lipoproteïden welke een positieve invloed hebben op het cholesterolgehalte in het bloed.

- **Meervoudige onverzadigde vetzuren** – plantaardige oliën bevatten linolzuur en alfa-linolzuur.

Bijzondere vetten:

- **Transvetzuren:** ontstaan door hydrogenatie (kunstmatig hardmaken van plantaardige vetten vb. direct smeerbare margarine).

Doen LDL stijgen en HDL dalen. Te vermijden!

Te vinden in koekjes, gebak, chips, croissants, frituurolie.

- **Omega 3 vetzuren:**

Voornaamste bron is **vette vis**. Kan ook gemaakt worden uit alfa-linoleenzuur maar deze omzetting is minder optimaal.

Dosis 500 mg/week à terug te vinden in 100g vette vis /week.

Men kan dit ook vervangen door capsules omega 3 (te halen bij apotheker).

Gunstige invloed:

- bescherming tegen cardiovasculaire ziekten
- tegen ontstekingen en auto-immuunziekten
- op geheugen.
- tegen ontstaan van kankers

- gunstig effect op reumatische aandoeningen

Belangrijkste omega 3 vetzuren zijn:

DHA of docosahexaeenzuur en EPA eicosapentaeenzuur

Bij tekorten kans op depressie, bipolariteit, schizofrenie, ADHD en autisme.

Voor een evenwichtige vetopname kan men best volgende voedingsstoffen gebruiken:

2x vis/week of 250g, schaal- en schelpdieren, olijfolie, kool- en raapzaadolie, sojaolie, wal- en hazelnoten, groene groenten.

Alcohol:

Matig en beter wijn dan bier, max. 2 glazen per dag.

Mineralen en sporenelementen:

Ca – Calcium: opbouw botstructuur, voornamelijk bij tieners en adolescenten een noodzaak van 1200 tot 1500 mg/dag.

Onderhoudsdosis 1g/ dag best 's avonds in te nemen omdat de Ca dan gemakkelijker opgenomen wordt.

K – Kalium: belangrijk voor de zenuwoverdracht, heeft een invloed op de bloeddrukregeling, doet deze dalen.

Mg – Magnesium: tegen vermoeidheid, osteoporose, beven en goed voor de zenuwgeleiding. Krampen zijn veelal het gevolg van Mg tekort alsook hartritmestoornissen en slaapproblemen. Bij tekort dagdosis: 300 mg/d voor vrouwen en 450 mg/dag voor mannen via supplement

Na – Natrium: kan de bloeddruk doen stijgen, kan maagkanker en nierproblemen veroorzaken. Opgelet met het zout, er zit al genoeg in de gewone voeding zodat extra zout niet noodzakelijk is.

Fe – IJzer: ijzer is een onderdeel van hemoglobine (in het bloed) en myoglobine (vnl. in de spieren), beiden spelen een belangrijke rol in het zuurstoftransport. Een tekort aan ijzer kan de oorzaak zijn van bloedarmoede of anemie.

Ijzerbronnen: vlees, vis, eieren, melk, broccoli, tomaat, bloemkool, pompoen en citrusvruchten. Bij tekort eventueel een supplement.

I – Jodium: is noodzakelijk voor de opbouw van het schildklierhormoon en deze verzekeren het stockeren en vrijmaken van eiwitten, vetten en suikers.

Bij te weinig zal de schildklier te traag werken en zal men verdikken.

Bij te veel zal de schildklier te snel werken en zal men vermageren.

Bronnen: vette vis, schaal- en schelpdieren, waterkers, ui enz.

Zn – Zink: Is nodig voor de werking en aanmaak van talrijke enzymen. Is betrokken bij het aanmaken van erfelijk materiaal, eiwitten en afweerreacties.

Verder is Zn belangrijk voor de smaakontwikkeling en het nachtelijk gezichtsvermogen en is betrokken bij de aanmaak van insuline.

Wij kunnen Zn beschouwen als de politieagent van het lichaam, regelt de algemene weerstand en het immuunsysteem.

Bronnen: vlees, vis, bepaalde planten, volkoren producten.

Se – Selenium: heeft een antikanker effect, goed voor de vruchtbaarheid, regelt de weerstand tegen virussen en heeft ook een invloed op de schildklier (samen met I, Mn – mangaan, Cr- Chroom)

Men heeft meestal te weinig Se.

Bronnen: zeevruchten, vis, selder, paddenstoelen vb. shiitake.

Belangrijke problemen bij senioren:

- teveel aan eiwitten à bloeddruk stijgt, tekort à depressie, spiermassa daalt
- teveel suiker, zout en vet
- dalen van K, Mg, Ca, Fe, Zn, I, Se
- dalen foliumzuur B11
- dalen B12 wordt minder goed opgenomen via maag en dunne darm bij het ouder worden à inwendige onrust, beven
- dalen D3
- dalen antioxidanten uit groenten, fruit, koffie, groene thee

Aanbevelingen zijn minder vlees en meer vis, groenten, fruit, volkorenbrood, vezelrijke voeding, minder alcohol.

Supplementen zijn zinvol bij:

- slechte eetgewoonten
- **vanaf 60 jaar**
- bij sterk gestresseerde personen
- bij zware geestelijke en fysieke inspanningen
- bij diabetes, zwaarlijvigheid enz.

Vanaf 60 jaar is dagelijks een multisupplement aanbevolen bestaande uit de noodzakelijke vitaminen en sporenelementen + **Mg** 320 mg/dag voor vrouwen en 450 mg/dag voor mannen + vitamine **D3** 800 à 1000 IE/dag (IE = internationale eenheden). Raadpleeg uw apotheker!

Hoe kwalitatief ouder worden?

- veel vers fruit en groenten eten
- niet roken
- alcohol niet meer dan 2 glazen/dag
- dagelijks bewegen (minimum 30 minuten wandelen, fietsen enz.)

Uiteraard speelt de genetische aanleg ook een rol en dit voor 25% van de bevolking.

Marlene Vanhecke.

*Met dank aan mevrouw **Roos MARTENS, S-Plusmedewerkster**, die ons haar uitgebreide nota's overmaakte.*

Onze activiteiten

1. **Op zaterdag, 8 mei 2010 om 11.00 uur** nodigt het **8 MEI-KOMITEE** in samenwerking met de **Stad Gent** en het **Vredeshuis U** uit op de **8 MEI-PLECHTIGHEID**.

Programma:

10u.45: Verzameling voor het Oorlogsmonument der slachtoffers van beide oorlogen in het Zuidpark te Gent op het 8-Mei-plein.

11u.00: Begroeting door **Dhr. Jean Pierre Goossens**, Voorzitter.

Toespraak door **Dhr. Mathias De Clercq**, Eerste Schepen en Schepen van Economie Jeugd & Middenstand

Bloemenhulde : voor ACOD zullen bloemen neergelegd worden door ons bestuurslid **Gisèle Vandenheede**.

Muzikale omlijsting door de **Koninklijke Gentse Politieharmonie** en **Flemish Caledonian Pipes and Drums**.

De kinderen van de Federatie Open Scoutisme "**De Wilde Eend**" zorgen voor een kleurrijke invulling van het geheel.

12u.00: Receptie (natje en een droogje) voor de deelnemers in het Vredeshuis van Gent (Een Bus van "De Lijn" staat ter beschikking voor transport naar het Vredeshuis)

Voor 25 euro kan je het 8-Mei-Komitee steunen en deelnemen aan het eerste **"Vredesmaal"** Deze culinaire festiviteit gaat door op **zaterdag 12 juni 2010** vanaf **12.00** uur in het **Oud Station NMBS van Gentbrugge** (Rinskopflaan).
(Inlichtingen en reservaties : Marc Blansaer 09/233.42.95 of 0498/57.37.59)

2. **Op dinsdagnamiddag, 11 mei 2010 om 14u.30 organiseren we eens een heel andere activiteit: een poëzienamiddag met een kopje koffie en een taartje.**

Piet Brak, dichter en al jarenlang lid van ACOD, brengt ons een overzicht van zijn poëzie.

Hij legt uit wat poëzie is, hoe je poëzie schrijft, wat inspiratie is...

Hij heeft jarenlang poëziecursus gegeven voor senioren in Sint- Niklaas. Piet Brak publiceerde verschillende dichtbundels en won ook literaire prijzen o.a. de Yang poëzieprijs.

Hij schreef ons om zichzelf voor te stellen:

"Ik tuur op de Brusselse Steenweg. Kijk, daar loopt poëzie over, net niet gegrepen door een automobiel. Dit gebeurde op 4 juni 1943 in Melle."

Waar? ACOD gebouw, Bagattenstraat 158 te Gent. 6^{de} verdieping –the Penthouse.

Inschrijven kan alleen nog telefonisch tot 8 mei bij M. D'havé-Vanhecke, 09/221.12.36 of 0474/31.26.30.

Allen welkom!

3. **S-Plus organiseert haar jaarlijkse studiedag in Kortrijk op dinsdag, 25 mei 2010.**

Inschrijvingen zijn afgesloten.

Vertrek: 8u45 Park & Ride - Land van Rodelaan - Gentbrugge

4. **Op woensdag, 26 mei 2010 organiseert de Vriendenkring Woon - en Zorgcentrum DOMINO een heel aangename, gezellige en muzikale namiddag: een MUZIEKCAFE met The Royal City Police Orchestra.**

Het ensemble brengt u zeer mooie, zachte en populaire dansmuziek.

Zoals steeds gaat de opbrengst naar al de residenten van het Woon – en Zorgcentrum DOMINO en de kinderen van het Bengelhof.

Iedereen is van harte welkom !!! De inrichters hopen dan ook op een talrijke opkomst.

Plaats : Polyvalente zaal Tempelhof, St. Margrietstraat 36 - 9000 Gent.

Aanvang : 14u 30 (deur open om 13u45)

Prijs : € 4,00 (1 stuk taart + koffie inbegrepen)

Kaarten zijn te verkrijgen bij Francine van der Graaf: GSM 0496/86.12.35

De kaarten zullen klaarliggen aan de ingang, de dag zelf.

5. **Op donderdag, 27 mei 2010 organiseert S-Plus een daguitstap naar het Meetjesland: van Adegem naar Eeklo.**

Vertrek: 8u15 Park & Ride - Land van Rodelaan - Gentbrugge

Inschrijvingen zijn afgesloten.

6. **8-daagse reis i.s.m. Azura (S-reizen) naar Kroatië - de Dubrovnik Riviera van 31 mei tot en met 7 juni 2010.**

De 10 deelnemers ACOD-Onderwijs krijgen verdere informatie via Azura-travel.

7. Op dinsdagnamiddag, 15 juni 2010 bezoeken we, met gids, de prestigieuze tentoonstelling "Gustave Van de Woestyne" in het Museum voor Schone Kunsten te Gent.

Deze kunstenaar, broer van de dichter Karel, werd in Gent geboren. Het is echter van 1949 geleden dat in zijn geboortestad nog een monografische tentoonstelling aan hem werd gewijd. Er zijn sindsdien wel tentoonstellingen geweest in Mechelen, Antwerpen en Deinze.

Het museum heeft de ambitie om nu de definitieve tentoonstelling te brengen van deze kunstenaar. Hij is nog steeds de minst goed gekende onder de moderne Vlaamse kunstenaars, maar ongetwijfeld ook de meest originele, een man die zich niet in vakjes liet onderbrengen.

De tentoonstelling is een vervolg op de succesrijke Emile Claustentoonstelling eerder dit jaar, maar behandelt een totaal verschillende figuur. Het werk van Van de Woestyne is zeer verspreid. Toch zal er in Gent een ruime selectie te zien zijn die een volledig beeld geeft van deze merkwaardige kunstenaar.

Toegangsprijs: € 10 met gids.

Afspraak: om 14u.15 in de hal van het museum Citadelpark te Gent.

Inschrijven via de antwoordstrook of per e-mail en betalen kan nog ten laatste op 10 mei 2010.

8. Op maandag 21 juni 2010, de Dag van het Vrijzinnig Humanisme, is er een gezellig samenzijn – kaasavond- in het Gentse Geuzenhuis.

Prijs: 14 €

Plaats en uur: Kantienberg 9 te Gent om 19u.

Organisatie: de Gentse Grijze Geuzen

Wie samen met ons naar de kaasavond wil, kan zich inschrijven via de antwoordstrook of per e-mail en betalen ten laatste op 30 mei 2010.

9. In het najaar plannen we onze 2^{de} buitenlandse reis van 2010: een tiendaagse naar Portugal – de Algarve.

Afreis: 5 oktober - 10 dagen/9 nachten

De Algarve heeft niet alleen één van de mooiste kusten van Europa, ook het binnenland ademt een heel bijzondere en rustige sfeer uit. De gastvrije bevolking en uitstekende gastronomie zullen ons zeker bekoren. Albufeira is een swingende vakantieplaats die haar charme van oud vissersstadje heeft bewaard.

Hotel Vila Gale Cerro Alagoa****

Is een bijzonder sfeervol hotel met een goede service, een gevarieerde keuken en ruime kamers. Uitstekende ligging op 200 meter van restaurants en bars. Op 1 kilometer van het centrum en het zandstrand. Luchthaven op 45 kilometer.

Faciliteiten : salon, souvenirwinkel en internet (betalend). Engelse pub.

Zoetwaterzwembad, gratis ligstoelen en parasols, tuin en zonneterras. Groot verwarmd, overdekt zwembad (badmuts verplicht) en bubbelbad. Betalend : biljart, healthclub met sauna, massage en fitness.

Ontbijtbuffet. Aangenaam restaurant met avondmaal in buffetvorm of vast menu.

Standaardkamers met badkamer (haardroger), centrale airco, telefoon, balkon, satelliettelevisie, minibar en safe betalend. Kamers met zeezicht in toeslag. .

Inbegrepen in de prijs : chartervlucht Zaventem-Faro heen en terug - maaltijden tijdens de vlucht - transfer naar hotel en terug - 9 overnachtingen op basis van half pension- Nederlandstalige begeleiding vanaf Zaventem - btw- luchthaventaksen- annulerings- en bagageverzekering.

Prijs per persoon:

2 pers.kamer: 785 euro 2 pers.kamer met zeezicht: 845 euro single: 985 euro

Om te bestellen wendt men zich het best rechtstreeks naar AZURA-Travel(vroeger S-reizen), Sint Jansstraat 32, 1000 Brussel (tel. 02/515.04.73) of e-mail:

groepsreizen@azura-travel.be

Een viertal leden hebben al besloten om deel te nemen.

Andere data voor het najaar 2010: meer details in latere Contactbladen.

- Op donderdag, **23 september 2010** : een héél interessante infodag voor Senioren in Sint-Niklaas.
Thema: Toegankelijke Gezondheidszorg (o.a. werkgroepen Rust- en verzorgingshuizen; Hospitalisatieverzekering; Maximumfactuur; Vlaamse Zorgverzekering)
Organisatie: seniorencommissie ACOD Oost-Vlaanderen
- Op woensdagnamiddag, **29 september 2010** is er de jaarlijkse **herfst- en wintermodeshow** in Domino, Sint Margrietstraat te Gent.
- Op donderdagnamiddag, **21 oktober**: het **jaarlijks feest van ACOD** in Gentbrugge met een optreden van Vanessa Chinitor en haar echtgenoot Dirk Bauters.
- Op zondagmorgen, **24 oktober 2010**: **herfstconcert** van **Arte Vocale** en het Gemengd Gents Zangkoor in de polyvalente zaal van WZC Domino, Sint Margrietstraat te Gent.
- Op vrijdagmiddag, **12 november 2010**: ons **jaarlijks banket** in restaurant Oase te Wondelgem.
- Van maandag, **15 november tot en met zondag 21 november 2010**: de **Seniorenweek** met talrijke en diverse activiteiten!

Activiteiten i.s.m. de S-Plus Cultuuracademie onder leiding van Jacques Fonteyne:
--

- Op de dag van de uitstappen is Jacques ook te bereiken op het GSM nr. **0479/86.52.71**
 - Inschrijven: u mag Jacques bellen vanaf 6u tot 23u op het nr. **09/259.94.02**–
 - **Uw inschrijving is pas geldig na betaling op rekeningnr 652-7999510-02 van Cultuuracademie**
 - Bij onverwacht NIET deelnemen op de dag zelf, gelieve Jacques ervan te verwittigen op zijn GSM.
 - Afspraak in de hal van het station 20 à 15 min vóór uur van vertrek.
 - **Jacques heeft steeds een Rail-Pass ter beschikking voor de - 65jarigen: € 14,60 H & T**
 - Lijnkaarten steeds meenemen. Jacques heeft kaarten voor de TEC en de MIVB (voor de -65jarigen)
- 1. Zaterdag, 8 mei 2010** SMAK – GENT
TENTOONSTELLING: CURB & CRACKS, KOEN VAN DEN BROECK

Koen van den Broek zoekt inspiratie in 'het onderweg' zijn. Talloze roadtrips voeden zijn werk. Met eigenhandig gefotografeerde snapshots legt de kunstenaar zeer sec en functioneel de basis voor zijn schilderkunst. Anders dan een schetsboek functioneren de

fotografische beelden slechts als geheugensteun en registreren ze interessante lijnen, structuren en kronkels in het waargenomen landschap.

Locatie: Gent

Prijs leden: 6€ - niet-leden: 8€

Afspraak: SMAK om **13u.45** – begin bezoek **14u**

2. **Zaterdag, 22 mei 2010** JETTE
BEZOEK WOON- EN WERKHUIS RENÉ MAGRITTE

Als voorbereiding op ons bezoek in het najaar van het nieuwe Magritte museum van de KMSKB - Brussel bezoeken we de woon- en werkomgeving van de schilder.

Locatie: Jette

Prijs leden: 7€ - niet-leden: 19€

Vertrek in Gent Sint-Pieters om **9u.24**

Ticket +65: 5,20€ / -65: WE - biljet: 9€

Lidgelden S-Plus 2010

U kan nog altijd lid S-Plus worden.

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.

Wij nodigen u uit uw lidgeld S-Plus voor het jaar 2010 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. Niet-leden ACOD-Onderwijs gepensioneerden kunnen ook S-Pluslid worden via onze afdeling.

Het is belangrijk te weten dat zélf 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 € 10 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.

Francine van der Graaf: voorzitter

Tel. 09/220.58.21- 0496/86.12.35

Handbalstraat 15, 9000 GENT

Freddy D'havé: secretaris en Marlene Vanhecke: verantwoordelijke "Onze Activiteiten"

(inschrijvingen en info)

Tel. 09/221.12.36 - 0474/31.26.30

Kikvorsstraat 23, 9000 GENT

freddy.d.have@telenet.be

marlene.vanhecke@telenet.be

rekeningnummer ACOD-Onderwijs gepensioneerden GENT: 001-1173234-95

Antwoord- en inschrijvingsstrook

(te versturen naar D'havé - Vanhecke, Kikvorsstraat 23, 9000-Gent of per mail naar
freddy.d.have@telenet.be of marlene.vanhecke@telenet.be)

Naam en voornaam :

adres :

.....

tel.:

Ik wens deel te nemen aan volgende activiteiten: (gelieve de data voor inschrijving en betaling te respecteren a.u.b.)

a. Bezoek met gids aan de tentoonstelling Gustave Van de Woestyne op 15 juni 2010.

aantal personen:..... (10 € ingang en gids)

Ik betaal de som van € **vóór 10 mei 2010** op rekeningnummer **001-1173234-95 van Gepensioneerden ACOD-Onderwijs Gent**

b. Kaasavond op 21 juni 2010 in het Geuzenhuis, Kantienberg te Gent.

aantal personen:..... (14 €)

Ik betaal de som van € **vóór 30 mei 2010** op rekeningnummer **001-1173234-95 van Gepensioneerden ACOD-Onderwijs Gent**

Datum:..... Handtekening:.....