

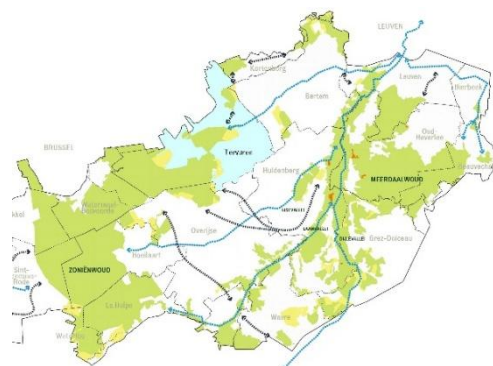
Beste NEOS-vrienden,

In mei is er in Tervuren veel te doen: Meiboomplanting, bloemenmarkt, artiestentoer en in elke deelgemeente staat er overal ergens iets te beleven. En tijd om plannen te maken voor de volgende vakantiemaanden. Maar ons NEOS-bestuur kijkt nu al vooruit naar het volgende werkjaar: Naast ons wekelijks onderhoudsturnen en de wandelingen op maandagen zijn we al bezig met het opstellen van een lijst met sprekers op onze lezingen. Ook plannen we in september een daguitstap naar Mechelen met Annelies. Dus, nog veel om samen te beleven.

Het bestuur.

donderdag 8 mei in zaal de Plataan om 14u30':
 lezing door **Paul Coeckelbergh** over
ONZE BRABANTSE WOUDEN
"Waar natuur en erfgoed elkaar ontmoeten"

De spreker werkte namens de Geschied- en Heemkundige Kring van Oud-Heverlee mee aan de voorbereiding van het dossier van het Nationaal Park De Brabantse Wouden. Hij leverde een inhoudelijke bijdrage voor de boeken hierover.



In deze voordracht gaat hij in op het lange verleden van de Brabantse Wouden waarin de rijke natuurlijke diversiteit tot stand kwam, samen met de aanwezigheid van de mens en de realisaties in en rond het Meerdaalwoud en Heverleebos, ons Zoniënwoud en het Hallerbos. Een cultuurhistorische geschiedenis van onze regio.

We maken kennis met de eeuwenoude aanwezigheid van rivieren en bronnen, de evolutie van de bodem en de bossen. De mens werd aangetrokken door deze natuurlijke rijkdom en bleef aan de rand van de bossen wonen en liet zijn sporen na. De invloed van vreemde overheersingen, van wereldlijke heren, van kerken en abdijen en van economische activiteiten loopt als een rode draad doorheen het verhaal.

Voor meer info zie ook:

<https://www.facebook.com/paul.coeckelbergh.104/> en

<https://www.hln.be/oud-heverlee/gemeente-onthult-haar-geheimen-in-toeristische-brochures~a04ea364/>



De volksmond zegt dat het nog kan vriezen tot de ijsheiligen (Pancratius, Servatius en Bonifatius (11/12 en 13 mei)) voorbij zijn. Maar de laatste nachtvorst viel de afgelopen jaren door klimaatverandering gemiddeld steeds vroeger. Ja, de zomer staat voor de deur.

Hartelijke gelukwensen aan zij die in deze maand een kaarsje meer mogen uitblazen: Christiane CORNELISSEN, Maria GILLYNS, Guy MAES, Paula VERHEIRSTRAETEN, Anne BERDEN, Annelies BAKKER, Carine MANCER, Wery TEIRLINCK, Chantal VICTOIR, Simone L'HOIR, Greta VAN BERGEN en Christiane DEDOYARD.

donderdag 3 april 2025, lezing door Anke Van den Brand over Ouder worden en gezonde voeding

De spreker is diëtiste, diabeteseducator en gezondheidspromotor. Op haar website

www.recipeforhealth.be

blijkt haar voorliefde voor fruit en dat zal ook in haar lezing bevestigd worden. Zij werkte ook mee aan de nieuwe voedingsdriehoek.



Op het menu staan de volgende elementen:

1. Hoe verandert mijn lichaam met ouder worden
2. Wat betekent dat op vlak van voeding?
3. Wat is gezond en milieuverantwoord en hoe ga ik aan de slag?
4. Hoe stel ik mijn maaltijden evenwichtig en gezond samen?
5. Aandachtspunten bij verhoogde cholesterol, verhoogde bloeddruk, diabetes en menopauze
6. Sociale veranderingen



Met ouder worden krijgen wij minder spieren al geldt dat niet voor mijn lachspieren en spieren worden omgezet in vetten. Als wij minder bewegen en evenveel blijven eten, riskeren wij gewichtstoename. Op vlak van voeding moeten we beseffen dat er niet één recept is dat voor iedereen van toepassing is. Voldoende vitamines en mineralen zijn nodig, evenals eiwitten en calcium. Vers fruit is veruit te verkiezen boven fruitsap, ook al gaat het om zelf geperst fruitsap. De vezels in vers fruit zijn belangrijk voor het evenwicht in onze voeding. Diepvriesgroenten zijn een heel goede oplossing omwille van behoud van vitamines en mineralen én een lage prijs.

De voedingsdriehoek waaraan zij meewerkte staat centraal in haar uiteenzetting. Drink vooral veel water. Mijn buurman troost zich met de gedachte dat in een tripel Westmalle ook veel water zit en dat hij, om aan twee liter te raken hij er zes en een klutske mag drinken. Ondanks het prachtige weer buiten zat de zaal afgeladen vol met 78 aandachtige toehoorders.

Op het einde van haar uiteenzetting worden er nog veel vragen gesteld. Onze penningmeester, Guy, dankt spreker voor haar boeiende uiteenzetting. Op bovenvermelde website vindt u een heleboel extra informatie, ook recepten.



Verslag: Jan De Broeck

Het gemeentebestuur van Tervuren i.s.m. de Gemeentelijke Raad voor Ontwikkelingssamenwerking, het Afrika Filmfestival, het Davidsfonds en NEOS nodigt u uit:

Film
Banel & Adama

Een film over een perfecte liefde die botst met de traditionele leefregels van de gemeenschap in tijden van klimaatcrisis.

Het bijwonen van deze film is gratis en zonder reservatie.

AFRIKA
FILMFESTIVAL

Dinsdag
20 mei 2025
om 20 u.

De Warandepoort
Markt 7b - Tervuren



donderdag 12 juni 2025 onze jaarlijkse barbecue



Zoals steeds organiseren wij in juni een tot in de puntjes verzorgde BBQ in samenwerking met Sint Jan Events Tervuren. Gezellig samenzijn vanaf 12 uur bij een hapje en een tapje om het werkjaar op een leuke manier af te sluiten. Altijd kwaliteitsvol, fijn, lekker en meer dan ruimschoots voldoende. Inschrijven en betalen **vóór 31 mei 2025** bij Guy Maes op rekening BE61 4345 1675 9117. Prijs : **€ 75** (niet-leden: € 85).

dinsdag 17 juni om 14 uur in zaal De Wilg Opfrissing van de Wegcode

Opfrissing van de
wegcode

Er wordt verondersteld dat je als weggebruiker de verkeersregels kent en correct kan toepassen, maar we hebben zo onze gewoontes. Sedert onze jeugd is er veel veranderd, zowel voor autobestuurders, fietsers als voetgangers. Voelen wij onszelf nog veilig bij onze verplaatsingen en kennen we wel de laatste wijzigingen in de wegcode? Waarschijnlijk niet. Daarom komt op 17 juni aanstaande, om 14 uur in de Wilg, een ervaringsdeskundige ons spreken over waarop we moeten letten in het hedendaags verkeer.



Let wel, de opfrissing begint om 14 uur stipt (deuren om 13u30') en het aantal deelnemers is beperkt tot 30. Alleen voor NEOS-leden en GRATIS maar vooraf inschrijven is wenselijk. Een telefoontje of een mailtje aan Josiane (0476 / 77 67 90 - josiane.craps@telenet.be) om jullie deelname te bevestigen wordt dan ook gevraagd.

onderhoudsturnen op donderdagvoormiddag

SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14	6 7 8 9 10 11 12	6 7 8 9	8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21	13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16	15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28	20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23	22 23 24 25 26 27 28
29 30	27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30	29 30 31
JANUARI		FEBRUARI	
M D W D V Z Z		M D W D V Z Z	
1 2 3 4 5 6 7		1 2 3 4 5 6 7	
8 9 10 11 12 13 14		8 9 10 11 12 13 14 15	
15 16 17 18 19 20 21		16 17 18 19 20 21 22	
22 23 24 25 26 27 28		23 24 25 26 27 28	
29 30 31			
MAART	APRIL	MEI	JUNI
M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
9 10 11 12 13 14 15	6 7 8 9 10 11 12	8 9 10 11 12 13 14	8 9 10 11 12 13 14
16 17 18 19 20 21 22	13 14 15 16 17 18 19	15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21
23 24 25 26 27 28 29	20 21 22 23 24 25 26	22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28
	27 28 29 30	29 30 31	29 30



Nu reeds hebben we de data vastgelegd waarop we in volgend werkjaar, onder professionele begeleiding, samen aan onze conditie werken. Zoals gewoonlijk om 10 uur in Diependal, behalve tijdens de schoolvakanties.

Nadere info gewenst? Aarzel niet en neem contact op met Josiane:
josiane.craps@telenet.be - 0476 77 67 90

wekelijks wandelen op maandagnamiddag

met Jan en Gerard (jandebroeck@scarlet.be en gerard@ghia.be)

Met Jan op 5 en 12 mei, 2 en 23 juni.

Met Gerard op 28 april, 19 en 26 mei, 16 en 30 juni.

Op Pinkstermaandag en tijdens het groot verlof

zijn er geen begeleide wandelingen voorzien.



Voor alle informatie en het volledige programma kan u terecht bij het clubbestuur:

Hilde MELLAERTS, voorzitter (lezingen),
Josiane CRAPS, o/voorz. (logistiek/turnen),
Guy MAES, secretaris/penningmeester,
Jan DE BROECK, verslaggever/fotograaf,
Annelies BAKKER, uitstappen,
Lode DE REYMAEKER, nieuwsbrief,

hilde.mellaerts1@gmail.com
josiane.craps@telenet.be
gd.maes@skynet.be
jandebroeck@scarlet.be
annelies.bakker@skynet.be
lod@telenet.be

0499 32 10 04
0476 77 67 90
0475 48 67 07
02 768 03 46
0475 79 81 81
0478 78 20 97



OUDER WORDEN EN GEZONDE VOEDING



1. HOE VERANDERT MIJN LICHAAM MET HET OUDER WORDEN?

- minder spieren + (minder bewegen) + (meer eten) = stijging gewicht
- vrouwen: verthervdeling door menopauze



- focus op gelukkiger en gezonder worden, ook al verandert je gewicht mogelijks niet (gewichtsneutraal)
- leefstijl heeft meer impact op gezondheid dan gewicht
- flexibeler lichaamsbeeld: focus op de functie van je lichaam



2. WAT BETEKEN DAT OP VLAK VAN VOEDING?

- minder energie nodig
- voldoende voedingsstoffen!



Anke van den Brand - Stadstraat 37, 2380 Ravels - www.recipeforhealth.be - anke@recipeforhealth.be - IG & FB /recipeforhealth.anke



Verhoogde bloeddruk:

- beweging
- beperking zout (natrium)
 - vermijd keuken-, zee-, steen-, berg- en selderijzout
 - vermijd bouillonblokjes en kruidenmengelingen
 - gebruik verse, gedroogde of diepgevroren 'enkelvoudige' kruiden
 - vermijd kant-en-klare maaltijden
 - vermijd zoutrijke voedingsmiddelen zoals gerookte vis, chips, zoute koekjes, gezouten noten, bereide sauzen, instantsoepen, groenten/vis uit blik, kaas...
 - geneesmiddelen!
 - kijk het zoutgehalte steeds na op de verpakking!
 - kies voor
 - brood zonder zout en 'gewoon' beleg OF
 - 'gewoon' brood en beleg zonder zout (voorkeur)



Diabetes type 2:

- beweging
- adviezen verhoogde cholesterol (zie eerder)
- kies de juiste koolhydraten:

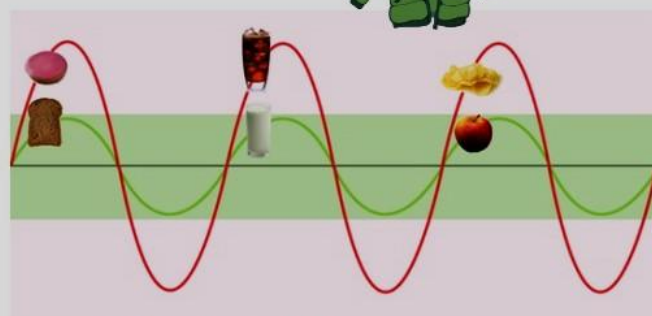
koolhydraten (KH)

enkelvoudige KH of suikers:

- vrije suikers
 - toegevoegd door producent, kok of consument
 - van nature aanwezig in honing, fruitsap, siropen of fruitconcentraten
- suikers van nature aanwezig in intacte groenten en fruit
- suikers van nature aanwezig in melk(producten)

meervoudige of complexe KH:

- sterk bewerkte of geraffineerde zetmeelbronnen
- onbewerkte of minimaal bewerkte zetmeelbronnen



bloedsuiker na het eten van koolhydraten zonder gezond jasje
bloedsuiker na het eten van koolhydraten met een gezond jasje
ideale bloedsuikerspiegel

Calcium:

- melk(producten)
- calciumverrijkte sojaproducten (bv. sojadrink)
- calciumrijke groenten: groene bladgroenten (andijvie, spinazie, krop- en veldsla, postelein, waterkers...), broccoli, kolen (boeren-, spits-, savooi-, rode, witte, Chinese, koolrabi, paksoi...)
- noten en zaden
- peulvruchten
- kraanwater (ongefilterd!)

Vitamine D:

- suppletie (huisarts!): vrouwen vanaf 50 jaar, mannen vanaf 70 jaar
- voeding: vette vis - (vlees) - (eieren) - toegevoegd aan margarine en bak- en braadproducten

Drink voldoende!

3. WAT IS GEZOND EN MILIEUVERANTWOORD ETEN, EN HOE GA IK AAN DE SLAG?

Filmpjes:

- Wat?
- Hoe?



4. HOE STEL IK MIJN MAALTIJDEN EVENWICHTIG EN GEZOND SAMEN?

Brochure: Hoe stel je een evenwichtige, gezonde maaltijd samen?



5. AANDACHTSPUNTEN BIJ...

Verhoogde cholesterol:

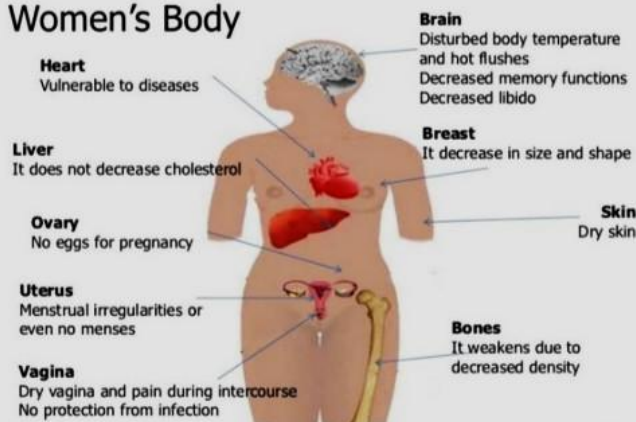
- beweging
- voldoende voedingsvezels: volle graanproducten, groenten, fruit, noten
- koffie: zo min mogelijk cafeïne
- vervang verzadigde vetten door onverzadigde vetten:
 - verzadigde vetten = verkeerd (vooral in dierlijke producten, uitzondering: vette vis)
 - onverzadigde vetten = oké (vooral in plantaardige producten, uitzondering: kokosvet, palmvet, cacao-boter)
- smeer- en bereidingsvet: max. 1/3 verzadigde vetten op het totale vergehalte
 - kijk naar de consistentie: vloeibaar – vast
 - kijk naar de verpakking: fles – vloortje – wikkel (geldt niet altijd voor halfvolle boter)
 - doe de koelkastproef: is de verstof smeeraar wanneer het uit de koelkast komt? (geldt niet altijd voor halfvolle boter)
 - kijk naar het etiket
- max. 1 keer per week frituren
- frituurolie om de 8 bakbeurten vervangen
- (gebruik van sauzen beperken)
- magere sauzen (groentesaus) in plaats van vetrijke sauzen (kaas- of roomsaus)
- (ongezouten) noten: 1 handje is ideaal als tussendoortje
- varieer tussen vlees, vis, peulvruchten en ei
- magere kaas (tot 20 g vet per 100 g) in plaats van vette kaas

Menopauze:

Wat zijn de triggers van vapeurs?

- verhoogde omgevingstemperatuur
- verhoogde interne temperatuur: sporten, warme dranken...
- cafeïne
- alcohol
- nicotine
- pikant eten
- stress
- angst

Women's Body



Wat kan helpen bij moeilijk slapen?

- tryptofaanrijke voeding: haver, banaan gedroogde pruimen, brood, amandelen, chocolade, pitten en zaden (pompoenpitten, zonnebloempitten, sesamzaad...), linzen, melk, kaas, gevogelte (kip, kalkoen, fazant, kwartel...), tonijn
- omega-3-rijke voeding: lijnzaad(olie), koolzaad(olie), soja(olie), walnoten(olie), vette tot halfvette vis
- stabielere bloedsuiker: adviezen diabetes type 2 (zie eerder)
- vermijd 's avonds laat en zwaar eten: vooral suiker, cafeïne en alcohol
- sport min. 3 uur voor bedtijd

Wat kan ik doen voor het verhoogde cardiovasculaire risico?

- adviezen verhoogde cholesterol (zie eerder)
- adviezen verhoogde bloeddruk (zie eerder)

Wat kan ik preventief doen tegen osteoporose?

- beweging
- voldoende calcium (zie eerder) (bij voorkeur via voeding!)
- voldoende vitamine D (zie eerder)

6. SOCIALE VERANDERINGEN

Kinderen uit huis, kleinkinderen, op pensioen...
→ ideale moment voor nieuwe (eet)gewoontes!