

## 6<sup>de</sup> JAARGANG Nr. 3

ZOMER 2022



GENIETEN MAAR !!!

JA, inderdaad, hopen dat het kan.

Hopen dat weer, zoals weleer, kan genoten worden van zovele dingen des levens, grote en kleine.

Vaak zijn het de kleinste dingen, die ons het meest plezieren, die ons tonen, dat het leven zinvol kan geleefd en beleefd worden.



## Beste Lezeres, Beste Lezer,

In onze vorige Nieuwsbrief meldden we dat de **LENTE** voor nieuw leven zorgt, kortom nieuwigheden alom. Ook onze vzw ontsnapte niet aan dit gegeven.

We verhuisden onze hoofdzetel om financiële redenen. Het gebruik van een postbus (haast uitsluitend voor officiële briefwisseling) zou de vzw maandelijks afgerond 100 euro kosten. **WEGGEGOOID GELD.**

Het nieuwe adres :

**Wouter Haecklaan 16 B 25 2100 DEURNE (Antwerpen)**

Eveneens om financiële redenen gingen we over naar een andere bankinstelling. Ook hier konden we kostenbesparend werken.

Het nieuwe rekeningnummer : **BE50 9734 3211 4018**

ALLEN, die met een doorlopende opdracht stortten voor “gift” of “donatie” werden persoonlijk via mail of post op de hoogte gebracht van deze wijziging. Kreeg je toch geen mededeling, geef ons een seintje. Waarvoor DANK.

**TEVENS DANK AAN ALLE GULLE SCHENKERS.**

Andere nieuwigheden - er is nog wel wat op komst – zal je telkens terug vinden op onze website. Om de ledenpagina's te raadplegen dien je wel lid te zijn.

**LIDMAATSCHAP IS EN BLIJFT GRATIS. 't IS EENVOUDIG OM AAN TE SLUITEN.**

Onze buitenactiviteiten, aangekondigd in Nieuwsflash 48 en nog steeds te raadplegen op onze website, zijn half. 11 GEDAAN, NOG 11 TE GAAN. Zeer bevredigende resultaten, BEHALVE OOIDONK(Deinze). Oost-Vlamingen waar waren jullie. Inschrijvingen CAPTAINS CRUISE (Nieuwpoort) = **BEDROEVEND. WEST-VLAMINGEN waar zijn jullie. JULLIE KRIJGEN NOG KANS TOT 10 JULI (Nieuwsflash 52 liet toe tot 15 juni). Grijp deze éénmalige gelegenheid. Je zal het je niet beklagen.**

Voorzitter Vic Nevelsteen

2



## ZORG VOOR JE DATA.

“Zorgdata”, dat is alle informatie over je gezondheid : ziektes en lichamelijke klachten, maar ook bv. je leeftijd, lengte en gewicht, eventuele medicatie, resultaten van medische tests en zelfs info over je levensstijl, zoals lichaamsbeweging, voeding, rookgedrag, enz.

Uit onderzoek van de Koning Boudewijnstichting naar onze kennis over *zorgdata* blijkt o.a. dat bijna één op de twee Belgen niet weet wat verstaan wordt onder “gezondheidsgegevens”. Meer dan drie op vier landgenoten zou wel bereid zijn om die gegevens te delen binnen de zorgsector. We hebben immers een groot vertrouwen in de huisarts, apothekers en ziekenhuizen voor het gebruik van onze persoonlijke zorgdata, zo blijkt ook uit het onderzoek.

In haar brochure “Zorg voor je data” licht de stichting uitgebreid toe wat gezondheidsgegevens juist zijn, en hoe ze je kunnen helpen je persoonlijk welzijn en het algemeen belang vergroten. Je kan ze gratis downloaden via de site van de stichting.

[www.kbs-frb.be/nl/zorg-voor-je-data-0](http://www.kbs-frb.be/nl/zorg-voor-je-data-0)

(Bron : Welkom bij je huisapotheker)

---

Ik heb u slechts drie dingen te leren : eenvoud, geduld en mededogen. Ze zijn uw grootste schatten.

LAO TZU

---

**NIEUW REKENINGNUMMER :**

**BE50 9734 3211 4018**

---

## K L A A R voor de **HITTE?**



Het woord “zon” roept vaak allerlei aangename zaken op : vakantie, terrasjes, vrolijkheid (het zonnetje in huis).

Maar de zon kan ook geassocieerd worden met droogte, dorst, vermoeidheid.

### **De zon, vriend of vijand?**

Regelmatig jezelf even kort en beschermd blootstellen aan de zon is gezond voor je, o.a. omdat je zo de aanmaak van vitamine D (noodzakelijk voor gezonde botten en spieren) in je lichaam stimuleert. De zon kan echter ook hitte met zich meebrengen.

### **Wat doet hitte met ons lichaam?**

Onze lichaamstemperatuur schommelt rond de 37 graden. Die temperatuur wordt geregeld door onze hersenen.

**Hitte doet ons zweten** en als het zweet verdampt, koelt ons lichaam af. Door te zweten verliest het lichaam vocht en zouten, en dat verhoogt het risico op uitdroging. Bij warm weer moet je dus voldoende drinken.

**De hitte zorgt ervoor dat de bloedvaten in je huid meer worden open gezet.**

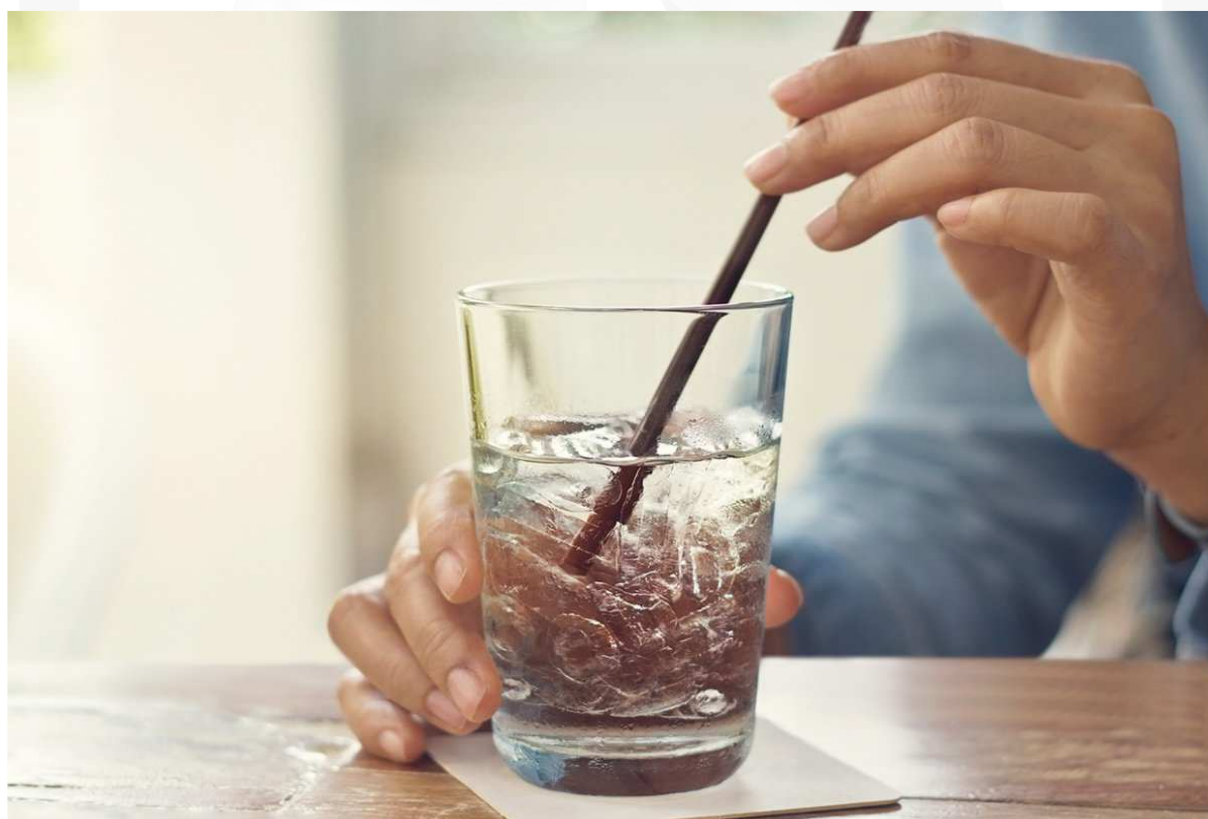
Dat is ook de reden waarom je een rood hoofd krijgt bij het sporten. Doordat de bloedvaten verwijden, kan het hart meer bloed rondpompen en bloed geeft warmte af via de huid. Bij warm weer moet je hart dus harder werken.

Langdurig aanhoudende hitte kan leiden tot allerlei **klachten** : hoofdpijn, misselijkheid, diarree, flauwvallen, ademhalingsproblemen, hartfalen, coma;

## Kwetsbare mensen beschermen tegen hitte :

- **Oudere mensen**, vanaf 75 jaar. Ouderen zweten minder goed. Drinken vaak te weinig omdat ze een **verminderd dorstgevoel** hebben.
- **Bij mensen met een chronische ziekte : diabetes, astma, COPD, hart- en vaataandoeningen, nieraandoeningen** kan de hitte tot ernstige klachten leiden.
- **Sociaal geïsoleerde mensen** schenken vaak te weinig aandacht aan hittesymptomen.
- **Bij mensen met overgewicht** wordt er minder warmte afgevoerd via de huid.

## Tips, die bescherming bieden bij hitte





## **DRINK VOLDOENDE !**

Om warmte af te voeren, moet je kunnen zweten. Daarvoor moet er genoeg vocht in het lichaam zijn. Drink op warme dagen **minstens 1,5 liter per dag**. Drink geregeld kleine beetjes : water, melk, koffie of thee zonder suiker of suikervrije (fris)dranken.

## **WEES ZUNIG MET ALCOHOL**

Alcohol werkt vochtafdrijvend. Heb je toch eens zin in alcoholische dranken? Wissel dan geregeld af met een glas water.

## **CHECK JE URINE**

Heb je genoeg gedronken dan is de kleur van je urine helder of lichtgeel. Is je urine donker of plas je minder dan normaal, drink dan meer en wacht niet tot je dorst hebt. Je dorstgevoel is vaak minder als je ouder bent.

## **EET GEZOND**

In groenten en fruit zitten veel water en vitamines. Eet lichte maaltijden. Let zeer goed op : voedsel bederft sneller bij warm weer. Bedorven voedsel kan zorgen voor diarree en zo verlies je extra vocht.

## **BESCHERM JE TEGEN DE ZON**

Zoek de schaduw op. Bedek je huid en je hoofd tegen de zon. Bescherm je ogen met een zonnebril. Smeer je regelmatig in.

## **PAS JE AAN**

Pas je aan de extreme hitte aan : zorg voor verkoeling, beperk inspanningen, blijf uit de zon, hou siësta.

## **HOU JE HUIS KOEL**

Verduister je ramen, bv. met aluminiumfolie, om te vermijden dat het te warm wordt binnen.



## Geneesmiddelen bewaren bij hitte

Sommige geneesmiddelen kunnen niet goed tegen de warmte. Hoge temperaturen en direct zonlicht kunnen de werking verminderen. Daarom wordt op de verpakking of in de bijsluiter vermeld bij welke temperatuur je het geneesmiddel moet bewaren.

De meeste geneesmiddelen moeten bewaard worden op kamertemperatuur (15 – 25°C). Leg ze op een plek, die koel en droog is, bv. in een voorraadkast. Hou geneesmiddelen uit de zon. Laat ze niet achter het raam liggen. Bewaar ze **niet in de badkamer**, omdat de vochtigheid hun werking kan verminderen. Voor de meeste geneesmiddelen is een droge, afgesloten kast een goede bewaarplek. Ook tijdens een hittegolf blijven ze daarin goed. Al geldt dat niet voor alle geneesmiddelen. Zetpillen kunnen smelten door de warmte. Toch mag je ze niet zomaar in de koelkast bewaren. Hetzelfde geldt voor crèmes en zalven. Lees daarom altijd het bewaaradvies in de bijsluiter of vraag raad aan je apotheker.

**Geneesmiddelen mogen enkel in de koelkast als dat op de verpakking of bijsluiter staat.** Sommige medicatie moet je koel (2 – 8°) bewaren, bv. niet gebruikte insuline, bepaalde antibiotica en vaccins. Bewaar ze best onderaan in de koelkast. Leg ze zeker niet tegen het vriesvak.

(Bron : Welkom bij je huisapotheker)

---

De grootheid van een mens ligt in zijn zin voor verantwoordelijkheid.

Winston Churchill

---

Blijf trouw aan de dromen van je jeugd.

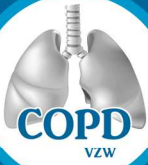
Friedrich Von Schiller

---

---

**NIEUW REKENINGNUMMER : BE50 9734 3211 4018**

---



## JE APOTHEKER ADVISEERT

**... een extra glaasje water**

### VOLDOENDE WATER DRINKEN

Lest de dorst.

Zorgt voor een goede doorbloeding in je lichaam en ondersteunt de werking van je organen.

Versterkt de elasticiteit van je huid.

Zorgt voor toevoer van essentiële mineralen zoals natrium, kalium, magnesium en ijzer etc.

Helpt je concentreren.

Voorkomt blaasontstekingen en nierproblemen.

Is beter voor jouw tanden dan andere (alcoholische of fris-)dranken.

Voorkomt slechte adem.

Helpt jouw darmen (vezelrijke) voeding verwerken en voorkomt constipatie.

Houdt je gewrichten soepel.



(Bron : Welkom bij je huisapotheker)



## Maximumfactuur (MAF)



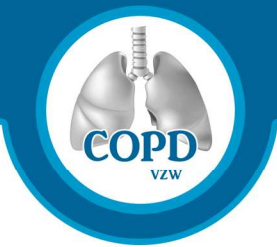
In onze vorige Nieuwsbrief kreeg je reeds info over dit item. Nu even verder uitdiepen.

De maximumfactuur is een financiële beschermingsmaatregel, die de **jaarlijkse medische kosten** voor gezinnen tot een plafondbedrag beperkt. Zodra de uitgaven voor geneeskundige zorg in de loop van het kalenderjaar dit **plafondbedrag** bereiken, krijgt een gezin voor de daaropvolgende verstrekkingen het remgeld volledig terugbetaald.

### Welke kosten :

Volgende kosten worden **meegeteld** om de uitgaven te berekenen en **terugbetaald** als het plafond is overschreden :

- Remgeld voor verstrekkingen door artsen, tandartsen, verpleegkundigen, kinesitherapeuten en andere zorgverleners;
- Remgeld voor geneesmiddelen uit de categorieën A, B en C (Cs en Cx niet) en voor magistrale bereidingen;
- Remgeld voor technische prestaties, RX-foto's, labo-onderzoeken;
- Bepaalde onkosten bij opname in het ziekenhuis zoals het persoonlijk aandeel in de ligdagprijs (bij opname in een psychiatrisch ziekenhuis enkel tot de 365<sup>ste</sup> dag);



- Afleveringsmarge voor implantaten;

## Terugbetaling :

De ziekenfondsen houden per gezin en per lid de teller van het remgeld bij.

- Het remgeld, dat het plafond overschrijdt, wordt **automatisch** terugbetaald;
- Is het plafondbedrag bereikt en haal je in de **apothek** geneesmiddelen, die in aanmerking komen voor de maximumfactuur, dan moet je in de apotheek geen remgeld meer betalen. Dit wordt automatisch afgerekend tussen apotheker en ziekenfonds.

(Bron : *Leef*)

---

## Palliatieve Zorg.

Ook voor wie nog lang te leven heeft, ook voor mensen met COPD.

Palliatieve zorg is een totaalzorg voor mensen met een ongeneeslijke ziekte. Iedereen, die niet (meer) te genezen is, kan in feite als ongeneeslijk en dus palliatief beschouwd worden, ook als de persoon in kwestie nog jaren te leven heeft.

Volgens de **wet** betreffende de palliatieve zorg heeft iedereen met een chronische, ongeneeslijke aandoening recht op palliatieve zorg, zelfs als de ziekte nog behandeld wordt en ongeacht de levensverwachting van de patiënt. Volgens deze logica is iemand met COPD palliatief, maar dankzij een goede opvolging en behandeling kan iemand met COPD een lang en kwalitatief leven leiden.

Toch wordt palliatieve zorg vaak te laat of zelfs nooit ingeschakeld bij mensen met chronische ziekten zoals COPD. Dat komt omdat het woord palliatief nog



vaak verkeerd begrepen wordt. Wanneer mensen het woord “palliatief” horen, denken ze vaak aan “terminaal” of aan “doodgaan”, maar palliatieve zorg is veel meer dan dat.

## Palliatieve zorg is meer dan terminale zorg.

Palliatieve zorg is een totaalzorg, die de **kwaliteit van leven** vooropstelt van een ernstig zieke patiënt en van haar of zijn omgeving.

Het gaat over supportieve zorg (vanaf de diagnose van een levensbedreigende ziekte), over **terminale zorg** in de laatste levensfase en over **rouwzorg** na het overlijden.

De zorg baseert zich op 4 aandachtspunten :

- **Fysiek** : comfortzorg en opvang van fysieke klachten en symptomen zoals pijn, gevoel van benauwdheid of kortademigheid, misselijkheid ...
- **Sociaal** : sociale begeleiding en betere omkadering, niet alleen voor de patiënt zelf, maar ook voor haar/zijn omgeving.
- **Psychologisch** : aandacht voor emotionele ondersteuning van de patiënt en zijn familie.
- **Existentieel** : aandacht voor levensvragen en gedachten, gevoelens en vragen over persoonlijke zin en betekenisgeving.

Palliatieve zorg kan ingeschakeld worden door de huisarts, een specialist, de patiënt of de familie. De patiënt geeft zelf richting aan de zorg.

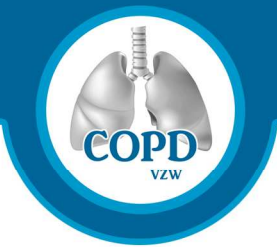
(Bron : Forum Palliatieve Zorg) .

In onze volgende Nieuwsbrief gaan we hier verder op door.

---

**Elk conflict in jezelf of met een ander is een kans om te oefenen en te leren.**

Marshall ROSENBERG



## TOCH EVEN AANDACHT VOOR :

**WEBSITE** : Alle Nieuwsflashes en nieuwigheden worden steeds via onze website aangekondigd. Er verscheen reeds een zeer interessant item over “ADEMEN”. Klikken op de “LINK” en je bent er.

Weldra verschijnen artikels e.d. over “ZUURSTOF”, “VENTIELTJES,” en over het gebruik van een QR-CODE om heel makkelijk terecht te kunnen op onze website. Regelmatig een kijkje nemen is de boodschap. Voor specifieke leden-gebonden info ga je naar de ledenpagina's.

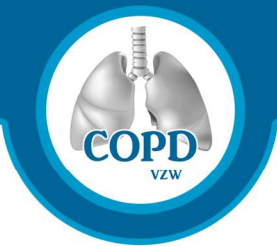
**NIEUWSFLASHES** : Elke Nieuwsflash wordt via Flexmail bezorgt en komt ook telkens op de website. Hiermee worden de komende activiteiten aangekondigd evenals bevestigingen/enquêtes, zowel onze eigen als externe.

**ACTIVITEITEN** : Verslagen over de activiteiten, die reeds plaatsvonden vind je verder, beknopt per categorie en voorzien van foto's. De volgende buitenactiviteiten vind je terug in de globale kalender (Nieuwsflash 48) en wordt regelmatig aangekondigd.

**IN SOMMIGE REGIO'S/PROVINCIES HOPEN WE EEN MINSTENS EVEN GROOT AANTAL DEELNEMERS TE MOGEN BEGROETEN ALS TIJDENS 10 VAN DE 11 ACTIVITEITEN DIE REEDS PLAATS HADDEN.**

**VERSLAGEN EN FOTO'S ZULLEN JULLIE OVERTUIGEN.**

Gooit corona weer geen roet in 't eten, dan kunnen we opnieuw van start gaan met info-namiddagen. Twee staan er reeds ingepland in september. Plaats en datum zullen tijdig vermeld worden.



## VERS VAN DE PERS:

Op WereldCOPDdag 17 november 2021 namen we met een beperkte delegatie (je weet nog wel : coronaregels) deel aan een speciale COPD-actie in het Fed. Parlement en wandelden we samen met parlementsleden (met 5 mondkmaskers aan) in het Warandepark in Brussel. Een zeer belangrijke reden voor deze actie was : " Het door federaal parlements lid Gitta Vanpeborgh ingediende voorstel tot resolutie om onze aandoening ECHT IN DE KIJKER TE PLAATSEN EN GOEDGEKEURD TE KRIJGEN".

### VORIGE DONDERDAG 23 JUNI WERD DE RESOLUTIE GESTEMD

De kanttekening die ons hierbij bezorgd werd, willen we jullie niet onthouden. We wensen politiek-neutraal te blijven en geven dit weer zonder partijen te noemen. Vermits het hier om mensen gaat (+/- 800 000 in België) zou dit over de partijgrenzen heen vlot moeten kunnen verlopen.

We citeren : De resolutie werd vorige donderdag gestemd. Een beetje in mineur, want ondanks alle redelijke elementen en argumenten heeft .... zich als enige partij onthouden! Hun argument was dat de resolutie te veel bevoegdheden van de deelstaten raakt. Geen inhoudelijk argument dus en een argument dat op vele wetsvoorstellen en resoluties van toepassing is. Zeker als het over gezondheid gaat.

De resolutie heeft ook heel fijne reacties met verwijzingen naar nieuwe studies(milieu)/ nieuwe methodieken, nieuwe inzichten, ... opgeleverd. Dankbare elementen om op tafel te leggen met het oog op een volgende WereldCOPDdag (16 november 2022)

(<https://www.dekamer.be/FLWB/PDF/55/2259/55K2259/007.pdf>)



## ZO BELEEFDEN WE ONZE ACTIVITEITEN :

### *Fietsen, Varen, Wandelen.*

Korte verslagen, aangevuld met foto's bieden jullie een inkijk in

“ZO GAAT HET ER AAN TOE TIJDENS EEN COPD-BUITENACTIVITEIT”.

Ook zin om mee “TE GENIETEN”?

SCHRIJF JE IN VOOR VOLGENDE SAMENKOMSTEN.

BEKIJK DE AANKONDIGINGEN/UITNODIGINGEN OP DE WEBSITE.

---

## FIETSEN :

We openen onze voor dit jaar voorziene activiteiten in Sint-Truiden op zondag 24 april. Met de kundige begeleiding van JAN (Damme) wisten we ons verzekerd van een aangename, aan ieders mogelijkheden aangepaste **BLOESEMFIETSTOCHT**. Een rit van 20 km. Regelmatige tussenstops. Een unieke ervaring. Een gezondheidskuur tussen de vele fruitboomgaarden.

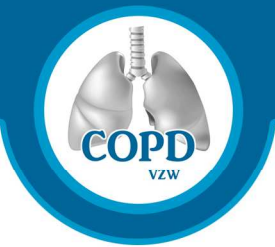
Op 15 mei vormde “**Het Brugse Ommeland**” of zo je wil “**De Verdwenen Zwinhavens**” het volgende fietsdecor. Fietsen in een mooi stukje natuur en duiding bij het verleden van Brugge als bloeiende havenstad.

Bij deze interessante fietstocht citeren we onze begeleider Jan. “Met deelnemers, die hun verplaatsing met fiets en al met de trein maken; met anderen, die fietsen met permanente zuurstofondersteuning, krijg je best wel interessante gesprekken. 't Was nog maar eens duidelijk : een beetje

aantrekkelijk fietstochtkader is inderdaad nodig om jullie warm te maken om deel te nemen. Maar uiteindelijk zijn het evenzeer de contacten met lotgenoten, die ons er telkens opnieuw toe bewegen om deel te nemen. De knickers zijn voor ons al lang niet meer het belangrijkste ,het spel des te meer! Je afwezigheid excuseren met het argument dat je deze “fysieke” inspanning niet meer kan, is bijgevolg uit den boze. Wij doen er alles aan om deze tochtjes voor zo goed als iedereen mogelijk te houden. Gewoon eens proberen! We zullen je heus niet halverwege achter laten”.



**De Groene Corridorroute** op 19 juni, een fietstocht van 30 km gaf een wijde blik op de Vlaamse dorpjes ten zuiden van Londerzeel. We fietsten comfortabel. Verharde paden. Een spoorwegbedding.



Het Lippelobos : we snoven er echt de geur van het bos op. Met een tussenstop in biercafé “De Cuytegemhoeve” in Sint-Amands tankten we wat energie bij, maar vooral genoten we van het gezelschap en luisterden we naar ervaringen. Er heeft zich een trouwe groep fietsers gevormd : lotgenoten met partner, familie en fietsvrienden. Afspraak : “We zien mekaar weer op de fietstocht in het Waasland.

## V A R E N :

Het fietsen werd al eens vroeger uitgeprobeerd. Boottochten? Neen! Iets nieuws uitproberen? Waarom niet? Wie niet waagt, niet wint. Dus ....

Zaterdagavond 14 mei gingen we in Maastricht aan boord voor een **Saturday Night Dinner Cruise** op de Maas. Als kinderen, na een vakantieperiode, keken we verlangend en met wat vragen uit naar deze eerste tocht. Een “galante” matroos en fotografe ontvingen ons en meteen was het ijs gebroken. De sfeer zat er meteen in. We genoten van een heerlijk “aspergemenù”. Per vier aan tafel. Verdorie ’t was snel 22.00 uur. Tijd om de boot te verlaten. Wel een mooie ervaring rijker.

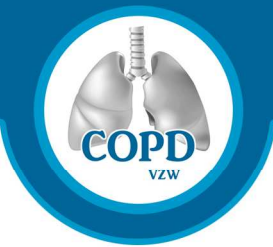
Enkele foto’s (bij lottrekking gekozen) vertellen meer dan een pak woorden.

Op zondag 26 juni stond een **Dagje Mol** op het programma. Om half 11 scheepten we in voor een **Brunch op De Zander**. We voeren op de Kempense kanalen en meren. Terwijl we brunchten konden we de schoonheid van de Kempense natuur bewonderen. De sfeer bij tal van andere opvarenden was iets wat te uitbundig evenals de soms storende muziek uit de boxen. Rustig praten met mekaar was soms moeilijk. Maar uiteindelijk overheerste toch ook weer : “het met een vriendengroep samen genieten van zoveel moois”.

Ook hier laten we een aantal foto’s, op dezelfde manier uitgekozen als hoger, je tonen wat woorden niet kunnen weergeven.





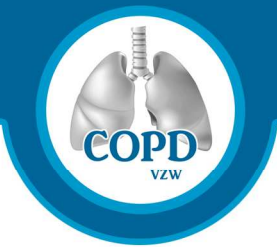




## W A N D E L E N :

De ingeschreven wandelaars mochten net als de fietsers het seizoen openen in Sint-Truiden in domein 't **SPEELHOF**. Voor 't eerst weer wandelen in groepsverband. Heerlijk wandelweer : zonnig, droog, wat winderig , een opperbste ambiance. De rozentuin, een wat vervallen Orangerie, de Begijnhofkerk (Unesco werelderfgoed), het museum. Dit alles leidde ons naar taverne 't Begijntje. Hier genoten we samen met de fietsers van een welgekomen drankje en konden we ervaringen delen en mekaar aanmoedigen om er de volgende keer ook weer bij te zijn. Het was een fijne 24 april.

Vier dagen later was een bezoek aan de **ABDIJ VAN TONGERLO** onze volgende samenkomst. Een gedreven gids leidde ons rond. Hij startte zijn uitleg aan de hoofdingang en voerde ons een eind mee langs de omheiningsmuur. Op de binnenkoer ontdekten we de verschillende bouwstijlen, die om allerlei redenen hier kenmerkend waren. De abdijkerk en een speciaal ingerichte zijkapel, waar het beeld van het **KIND JEZUS** staat, kregen onze volle aandacht. Ook de tiendenschuur mocht natuurlijk niet ontbreken. Na deze leerrijke rondleiding



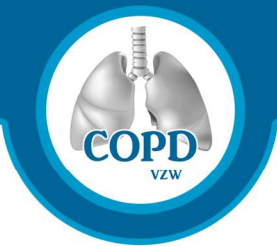
was het tijd om gezellig na te praten op het zonovergoten terras van 't Torenhof. Zoals steeds werden ook nu weer allerlei anekdotes en ervaringen gedeeld. Onvoorwaardelijk genieten TROEF!

Een week later trokken we naar het **ARBORETUM in KALMTHOUT**. We werden er opgewacht door een natuurgids, die ons op onovertroffen manier wegwijs maakte in alles wat met bomen, bossen, wouden, planten, bloemen, zaden en al wat je je daarbij kan voorstellen te ontdekken valt. Een oase van rust en prachtige natuur. Wat heeft een mens nog meer nodig om even alles te vergeten. Genieten van zo'n schoonheid in 't gezelschap van lotgenoten. Wat kan er nog mooier zijn. En dan nog ongedwongen kunnen napraten in het caf etaria van het domein. Tevreden kan je dan huiswaarts.

Donderdag 12 mei. **KASTEEL OOIDONK** (Oost-Vlaanderen). Een prachtig kasteel, prachtige tuinen, prachtig weer. Wat wil je nog meer om een leuke dag te beleven? **DEELNEMERS UITERAARD! Dank aan de deelnemers MARLEEN, JOSETTE en ANDRE.** Zij genoten en kregen een extra attentie in brasserie De Sterre. Deze bijeenkomst zorgde er wel voor dat Marleen een regelmatige deelneemster wordt.

De eerste donderdag van juni trokken we naar **De Wissen in Dilsen Stokkem**. Onze gids/ranger Guy, trouwens geen onbekende voor ons, leidde op een onnavolgbare manier ons door dit enig mooi natuurgebied. We konden hier nog vrij goed zien, wat de overstroming van de Maas een jaar geleden had aangericht. Genoten ook onze aandacht : een bevolkt ooievaarsnest en een broedende zwaan met een "pul" of zwanenjong aan haar zijde. Na een boeiende tocht door dit prachtige natuurgebied was het tijd om te onthaasten in brasserie De Wissen. Nieuwe vriendschappen werden gesloten.

Het **Vrijbroekpark** in Mechelen was ook dit jaar  en van de plaatsen waar we graag op bezoek gaan. Aangezien de rozen nu in al hun kleurenpracht te bewonderen zijn, zal het je niet verwonderen dat we deze gelegenheid te baat namen om de mensen uit die regio ook mee te laten genieten van de onze COPD-uitstappen. Een gids, van alle "rozenmarkten" thuis wist ons te boeien



en gaf ons heel wat interessante tips om in onze eigen rozentuin(tjes) te gebruiken. Voldaan na zo'n prachtige rondleiding kon het niet anders of we moesten ook hier nakaarten over rozen met of zonder doornen en ervaringen uitwisselen.

Het tweede luik van ons **DAGJE MOL** was een bezoek aan de **ABDIJ van POSTEL**. Een zeer enthousiaste gids Marcel nam ons mee in de geschiedenis van deze abdij. Elke Norbertijnenabdij heeft naast de algemene kenmerken zijn specifieke eigenheid. We kregen inzage in de boekenrijkdom van de zeer gekende bibliotheek. Ogen en oren te weinig om al dit enig moois in je op te nemen. Of dit nog niet genoeg was? Neen, onze gids bracht ons ook nog allerlei bij over de abdijkerk en niet te vergeten de heinde en ver bekende kruidentuin. Deze dag sloten we af in Gasthof De Beiaard. Of hier veel na te vertellen en na te genieten was, kan je je best inbeelden.

Om de maand juni af te sluiten trokken we naar Antwerpen. Het **MIDDELHEIMPARK** werd onze ontmoetingsplaats. Eén van de grote parken, een oase van rust, gecombineerd met natuur en kunst van wereldniveau aan de rand van Vlaanderens' grootste stad. Een openluchtmuseum met beeldhouwwerken van grote namen, om er maar twee van bij ons te vernoemen : Rik Wouters en Panamarenko. Ook hier heb je ogen en oren te kort om alles in je op te nemen. Onze gids wist ons zodanig te boeien dat we haast de tijd vergaten. Elk beeld heeft een eigen geschiedenis, een eigen typisch kenmerk, een eigen waarde. Zelfs de weergoden vonden dat we hier moesten genieten van deze prachtige, tot de verbeelding sprekende kunstwerken. Oef, hadden we een enorm geluk. Over al dit moois gingen we napraten in "De Nachtegaal". Wat schuilt er hier in een naam. We hadden amper onze drankjes besteld, toen de hemelsluizen onmeedogenloos hun deuren openden.

Volgende foto's tonen je dat je als COPDer nog aan fijne activiteiten kan deelnemen, je grenzen kan verleggen en contacten levendig kan houden. Wanneer neem jij ook deel?



Ook mensen met een scootmobiel, rolstoel, rollator, zuurstofwagentje kunnen zonder noemenswaardige problemen deelnemen aan onze activiteiten.



Met volle aandacht kijken en luisteren naar de gids



Kind Jezus : vroeger in Tongeren, nu in abdij van Tongerlo





't Was echte terrasjesweer. Dat werd meermaals genieten!



Een zeer gedreven natuurgids boeit een “één en al oor”-gezelschap



Oef, wat smaakt zo'n heerlijke koffie/thee of pint.

Het ganse gezelschap in Ooidonk.



Puyenbroek op zondag 10 juli EVEN BEDROEVEND. OOST-VLAANDEREN???????



Plan nog eens goed bekeken? Aangename, leerrijke wandeling zit erop.

## Gezamenlijk nagenieten in taverne “De Wissen”





Na de Rozentuin napraten en wachten op de welverdiende “pint”

## Gids Marcel in een onnavolgbare stijl op de binnenkoer van de Abdij







Groepsfoto in “Den Beiaard” in Postel



Deze gids zorgde voor stoeltjes om even te rusten. Nadien iedereen aan rusten toe in “De Nachtegaal.

Aandachtig bij de uitleg van de gids.

