

6<sup>de</sup> JAARGANG NR. 4

HERFST 2022

Page | 1



**BESTE LOTGENOOT,  
BESTE SYMPATHYSANT,**

De zonnige zomer bruusk voorbij

De kleur- en geurrijke herfst in alles al zo nabij.

Herfst met pittige geuren; bladeren dwarrelen in vele warme kleuren



We bewonderen zwammen, eikels en spinnen

Soms houden regen, wind en storm ons binnen

HERFST, EEN WARE "CHARME" . ZEKER OMARMEN

De mooie lente- en zomertijd liet ons toe een gamma aan buitenactiviteiten, tot tevredenheid van de deelnemers, tot een goed einde te brengen.

Oktober en november bieden nog activiteiten. Twee fietstochten en een wandeling. Een ietsje frisser. Warmer gekleed, Frisse neus halen.

Speciale activiteiten worden volop voorbereid :

- Donderdag 13 oktober : Een Franse COPDer rijdt zijn Ronde van Frankrijk. Drie ritten in Frankrijk, één in Italië en de afsluitende in Vlaanderen. Vertrek op de Grote Markt van Antwerpen. Aankomst in Gasthuisberg Leuven. Hij wordt begeleid door dokters, paramedici, motards, wagens, een hele karavaan om **COPD ECHT IN DE KIJKER TE ZETTEN**.
- Donderdag 10 november : De grote hal van Centraal Station in Brussel zal **COPD EXTRA ONDER DE AANDACHT BRENGEN**.
- Woensdag 16 november : **WERELDCOPDDAG**. In een tiental klinieken in Vlaanderen heeft een BIKE-CHALLENGE plaats om onze aandoening **COPD MEER EN BETERE BEKENDHEID TE GEVEN**.

**Juiste info vinden jullie in onze komende Nieuwsflashes.**

**Geniet van al wat op je af komt.**

Vic Nevelsteen, voorzitter



## Heel graag publiceren we volgend verslag, ons bezorgd door Iris Coosemans, mede-opstarter van COPDvzw

### ERS INTERNATIONAL CONGRESS 2022 : Een blik achter de schermen.

ERS staat voor “European Respiratory Society” en is een grote organisatie, waarbij alle Europese longartsen en paramedici, die werken binnen het domein van de longziekten, zich kunnen aansluiten. Jaarlijks organiseert het ERS een groot congres. En groot is hierbij een understatement...

Na twee jaar, waarin haast uitsluitend online voordrachten konden doorgaan, stond er dit jaar opnieuw een congres op het programma, waar de deelnemers konden aanwezig zijn. Het vond plaats in Barcelona. De dertienduizend aanwezigen zorgden ervoor dat het congres uitverkocht was. Zesduizend collega's volgden online van thuis. Drie dagen lang vonden er van 8.00u tot 18.00u lezingen plaats. Op elk tijdstip van de dag werden er in 15 grote aula's tegelijkertijd voordrachten gegeven.

De kennis rond en de behandeling van COPD kwam zeer uitgebreid aan bod. Nieuwe ideeën rond medicatie en ingrepen werden besproken. Het was duidelijk dat de wetenschap niet stil staat en dat men voor patiënten met COPD naarstig op zoek is naar technieken om hun levenskwaliteit te verbeteren. Hoop dus voor mensen die dagelijks geconfronteerd worden met de gevolgen van de ziekte. Het was ook duidelijk dat het paramedisch luik elk jaar meer uitgebreid wordt. We weten al geruime tijd hoe belangrijk het is om te trainen en/of te bewegen. Maar niet elke patiënt heeft een revalidatiecentrum in zijn achtertuin. Men experimenteert met hybride programma's, die online gegeven worden of met samenwerkingsverbanden, waar patiënten hun revalidatieprogramma afwisselen met training bij een eerstelijnspraktijk. Opmerkelijk was het grote aantal presentaties en de hoge kwaliteit ervan, dat gegeven werd door Belgische artsen, paramedici of



onderzoekers. Het is duidelijk dat we in ons klein land mee aan de top staan op (para)medisch en wetenschappelijk gebied. Dit is natuurlijk iets waar we heel trots op kunnen zijn en wat onze patiënten alleen maar ten goede komt!

Ook de patiënt zelf stond in de kijker. Het ELF (European Lung Foundation) is de overkoepelende patiëntenorganisatie voor mensen met een longziekte. Zij zetten zich in voor de belangen van de individuele patiënt en lobbyen bij overheden en in de bedrijfswereld voor meer kansen en verder onderzoek. Zij zijn duidelijk niet stilgevallen en zetten hun werk gedreven verder.

Tenslotte was het hartverwarmend om de vele collega's van over gans Europa terug te zien. Ideeën werden uitgewisseld en er werd gebrainstormd over nieuwe projecten, samenwerkingen en opleidingen in eigen land.

Moe maar voldaan keerde iedereen naar huis. Met veel energie en goesting om er terug tegenaan te gaan. Met als ultieme doel : "De zorg voor elke individuele patiënt zo hoog mogelijk te houden en/of te krijgen.

Iris Coosemans, Respiratoire Revalidatie Gasthuisberg Leuven.

---

---

***Ik begin met een idee en dan wordt het iets anders.***

Picasso

---

---

***Drink thee met je angsten.***

Boeddha

---

---

***Laat gaan of word meegesleurd.***

Zen

---

---

***Het lezen van een bijsluiter is ook even slikken.***

Anoniem



## Palliatieve Zorg (vervolg = zie Jaargang 6 nr. 3)

### Waar kan je terecht voor palliatieve zorg?

In Vlaanderen kan iedere inwoner terecht op verschillende plaatsen. De patiënt kan terecht in een ziekenhuis (op een algemene dienst met ondersteuning van het palliatief supportteam of op een palliatieve eenheid), in een thuisvervangende setting zoals een woonzorgcentrum of in een palliatief dagcentrum. Toch willen veel mensen liefst thuis verzorgd worden. Dankzij de hulp van een goed uitgebouwde eerstelijnszorg en gespecialiseerde multidisciplinaire begeleidingsequipes is dit in vele gevallen ook mogelijk.

Page | 5

### Multidisciplinaire begeleidingsequipes (MBE)

Vlaanderen en Brussel zijn onderverdeeld in 15 regio's. Elke regio beschikt over een Palliatieve thusequipe, die de huisarts van de patiënt en de bestaande thuiszorgdiensten ondersteunt in de begeleiding van palliatieve patiënten. Deze vorm van ondersteuning kan er in vele gevallen voor zorgen dat de patiënt thuis kan blijven tot het overlijden. De begeleiding door de MBE is volledig gratis. Als er toch extra kosten zijn, bv. door bepaalde medicatie, moet de MBE de palliatieve persoon of zijn mantelzorger daarover altijd informeren. Op volgende website kan je de regio's en contactgegevens van alle palliatieve thusequipes raadplegen :

<https://palliatievezorgvlaanderen.be/home/netwerken-palliatieve-zorg/overzicht-multidisciplinaire-begeleidingsequipes/>

### Welke tegemoetkomingen bestaan er?

Er bestaan voor de palliatieve patiënt en familie extra ondersteuningsmiddelen, die de thuiszorg kunnen vergemakkelijken na het aanvragen van het **palliatief statuut** via de huisarts. Het palliatief statuut is een statuut voor patiënten die lijden aan een onomkeerbare aandoening, die ongunstig evolueert met een ernstige verslechtering van de fysieke/psychische toestand en bij wie therapeutische ingrepen en revaliderende therapie geen invloed meer hebben



op die ongunstige evolutie en bij wie het overlijden op relatief korte termijn verwacht wordt. De persoon moet de intentie hebben om tot aan het levenseinde thuis te blijven.

- **Vrijstelling van het remgeld** : Indien je het palliatief statuut hebt verkregen, hoef je geen remgelden meer te betalen voor bezoeken van de huisarts, thuisverpleegkundige en kinesist. Je hoeft geen speciale aanvraag te doen. Het gebeurt automatisch.
- **Palliatieve thuiszorgpremie** : Dit is een extra toelage voor specifieke medische kosten (geneesmiddelen, hulpmiddelen en verzorgingsmateriaal). Je vraagt dit aan via je huisarts (eerste maand automatisch bij aanvraag palliatief statuut, na 30 dagen kan je dit een 2<sup>de</sup> keer aanvragen via de huisarts). In 2021 bedroeg het forfait 693.17 euro. Dit bedrag wordt jaarlijks geïndexeerd.
- **Palliatief zorgverlof** : Thematisch verlof (maximum 3 maanden) voor de mantelzorgers tijdens welke periode deze niet, halftijds of 4/5 werkt. Je dient de aanvraag te doen via een attest afgeleverd door de behandelende geneesheer van de persoon die palliatieve zorg krijgt (moet geen familielid zijn). Je hebt recht op een vervangingsinkomen, dat je aanvraagt bij de RVA.
- **Kortdurende zuurstoftherapie** : Een kortdurende behandeling met zuurstof kan in het geval van hypoxemie bij palliatieve patiënten worden voorgeschreven.
- **Mantelzorgpremie** : De financiële tegemoetkomingen voor mantelzorgers kan je raadplegen via de website van het **STEUNPUNT MANTELZORG**. (Vervolg in volgende Nieuwsbrief)

---

**De liefde geeft altijd motieven om te leven. Zelfs al geeft het leven niet altijd motieven om lief te hebben.**

Dagonet

---

**Wees blij met de voorspoed van anderen.**

Louise Hay



## RAADPLEGINGEN OP AFSTAND :

### Nieuwe terugbetalingsregeling

Sinds 1 augustus is een telefonische consultatie of een videogesprek met je arts niet langer gratis. Tijdens de coronapandemie was er een tijdelijke regeling waarbij je geen remgeld moest betalen. Sindsdien betaal je 4 euro voor een videoraadpleging en 2 euro voor een telefonische raadpleging. Eén euro als je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming. De derdebetalersregeling is verplicht. Je betaalt dus enkel het remgeld.

Page | 7

Je ziekenfonds betaalt raadplegingen op afstand terug onder vier voorwaarden

- Je moet al eerder bij die dokter zijn geweest of doorverwezen zijn door een andere arts.
- De telefonische of videoconsultatie gebeurt op vraag van de patiënt.
- De arts moet tijdens het gesprek toegang hebben tot jouw medisch dossier.
- Bij een videogesprek moet de verbinding veilig zijn.

Daarnaast is het belangrijk dat deze zorg op afstand slechts een aanvulling is voor fysieke raadplegingen met persoonlijk contact en lichamelijk onderzoek.

(Bron : Vlaams Patiëntenplatform)

---

In het verleden gebeurt niets meer.

Anoniem

=====

De grootste mensen zijn zij die aan anderen hoop kunnen geven.

Anoniem



## JE EVENWICHT TRAINEN IS EEN MUST.

**Naast spierkracht en uithouding is ook balans houden cruciaal als je flexibel door het leven wil blijven gaan. Met de juiste balansoefeningen, die je mits planning zo in je dagelijkse routine kan integreren, kan je je evenwicht enorm versterken.**

Als je evenwicht erop achteruit gaat, merk je daar lange tijd niets van tot je plots struikelt of valt en languit tegen de vlakke smakt.

### 10 OEFENINGEN VOOR EEN LIJF IN BALANS :

1. Ga op één been staan en tracht even door je knie te buigen. Herhaal dat met je andere been. Je kan deze positie dagelijks tweemaal uitvoeren bijvoorbeeld tijdens het tandenpoetsen.
2. Sta rechtop en draai je hoofd naar rechts terwijl je ogen naar links blijven kijken. Draai vervolgens met je hoofd naar links terwijl je ogen rechts aanhouden. Een hele uitdaging voor je brein en evenwicht. Als dit niet lukt, voer de oefening dan eerst zittend uit.
3. Ga op een kussen of op een andere onstabiele ondergrond staan en doe enkele oefeningen zoals een knie heffen en neerzetten. Lastig om in balans te blijven.
4. Neem elke dag de trappen zonder de leuning vast te houden.
5. Trek je schoenen uit en ga wandelen op oneffen terrein zoals je tuin, het strand, een blote voetenpad.
6. Sta rechtop en plaats je blote voeten vlak na elkaar. Indien te lastig, laat dan 5 à 10 cm ruimte tussen beide voeten. Verdeel je gewicht over beide benen en draai vervolgens langzaam je hoofd naar links en dan weer naar rechts. Herhaal vijf maal.
7. Loop op een denkbeeldige lijn waarbij je de ene voet vlak na de andere plaatst met de hiel tegen de teen van de eerste voet. Zet zo 20 stappen.
8. Loop achteruit op een lijn waarbij je je voeten vlak na elkaar zet.





9. Ga op je tenen staan en zoek je evenwicht. Zet enkele passen en laat je hielen weer zakken. Herhaal dit vijf keer, bv. bij het aan- en uitkleden.
10. Buig je tenen omhoog en vervolgens omlaag. Hou telkens even vast en ontspan dan je tenen. Herhaal dit vijf maal.

(Bron : Plus Magazine)

---

## DAGELIJKS EEN LUCHTJE SCHEPPEN ...

Laat toe om **lucht van betere kwaliteit** in te ademen

Verhoogt het niveau van **vitamine D**

Verbeter het **geheugen en concentratievermogen**

Laat toe om **spanning in de spieren** door een slechte houding te **verlichten**

Versterkt het **immuunsysteem**

Stimuleert de **creativiteit**

Vermindert **stress** en **angst**

Brengt ons **terug in aanraking met de natuur** en haar evoluties (in geuren en kleuren)

Verbeter de **kwaliteit van slaap**

Verhoogt het **energieniveau**

(Bron : Welkom bij je huisapotheker)

---

**In de tuin van het leven is humor de beste mest.**

Anoniem

---

Maatschappelijke zetel: Wouter Haecklaan 16 B.25 - 2100 Deurne (Antwerpen)

Ondernemingsnummer: 0666.641.408 - RPR: Rechtbank van Koophandel Antwerpen

Bankrekening: IBAN BE50 9734 3211 4018

Website: [www.COPDvzw.be](http://www.COPDvzw.be) - Email: [info@copdvzw.be](mailto:info@copdvzw.be)



## EERSTE HULP BIJ HARTAANVAL

Jaarlijks krijgen ongeveer 15 000 Belgen een hartaanval. Wat zijn de symptomen? Hoe bied je eerste hulp? Welke zijn de risicofactoren? Hoe kan je zelf het risico verkleinen?

Page | 10

### **HERKEN een hartaanval**

Het meest gekende symptoom is een benauwende pijn op de borst. Je voelt die pijn het meest in het midden van je borstkas. De pijn kan uitstralen naar je linkerarm, je schouder en kaak. Andere alarmsignalen zijn o.a. overvloedig zweten, kortademig zijn, je misselijk of draaierig voelen en zelfs flauwvallen.

Er is vaak een verschil tussen mannen en vrouwen. Vrouwen ervaren symptomen die minder typisch en uitgesproken kunnen zijn. Bij hen zijn de klachten onder meer extreme moeheid, hartkloppingen en maagpijn. Vrouwen signaleren minder vaak pijn op de borst dan mannen.

Waarom? Mannen kunnen belangrijke vernauwingen hebben in een of meerdere kroonslagaders. Dat kan heftige symptomen veroorzaken. Vrouwen hebben kleinere kroonslagaders. Ze hebben vaak minder ernstige vernauwingen, maar op meerdere plekken.

Ook hebben ze meer aandoeningen in de zeer kleine slagaders. De minder ernstige vernauwingen zorgen voor minder pijn en eerder voor vermoeidheid.

### **RISICOFACTOREN op een rij**

Veel oorzaken kunnen de kans op een hartaanval vergroten. Bovenaan het rijtje staat een hoge bloeddruk omdat het aderverkalking bevordert.

Een verhoogd cholesterolgehalte, roken, overgewicht, diabetes, stress, een gebrek aan beweging en erfelijkheid zijn ook risicofactoren. Deze oorzaken zijn dezelfde voor mannen en vrouwen.



Er zijn ook factoren die specifiek bij vrouwen het risico verhogen. De menopauze verhoogt bijvoorbeeld het risico op hart en bloedvaten, onder meer door de verminderde productie van oestrogeen.

Verwikkelingen die tijdens een zwangerschap kunnen optreden zoals zwangerschapsdiabetes zijn ook voorbeelden.

### **HELPEN doe je zo**

Snel reageren is de boodschap. Hoe sneller het slachtoffer medische hulp krijgt, hoe groter de kans om een hartaanval te overleven of blijvende schade aan het hart te vermijden. Contacteer dus onmiddellijk de Noodcentrale 112. Zeg duidelijk je naam, waar je bent en dat je denkt dat het om een hartaanval gaat.

Zorg dat het slachtoffer zo rustig mogelijk blijft en zorg dat die geen inspanningen doet.

Is de persoon bewusteloos en heeft die geen normale ademhaling? Begin dan direct met reanimatie. Hou dit vol tot het slachtoffer wakker wordt, beweegt, de ogen opent en normaal ademt of tot de hulpdiensten het van je overnemen. Je kunt o.a. bij Rode Kruis leren reanimeren. Als er een automatische uitwendige defibrillator (AED) in de buurt is, volg dan de instructies om dit toestel te gebruiken.

### **VERKLEIN het risico**

Een gezonde levensstijl is zeer belangrijk bij het voorkomen van hart- en vaatziekten :

- Eet gezond en gevarieerd
- Beweeg elke dag minstens een half uur
- Rook niet
- Beperk je alcoholgebruik
- Ontspan voldoende en verminder je stress
- Zorg voor goede slaapgewoontes

Laat vanaf je 55<sup>ste</sup> ook je bloeddruk, je cholesterolgehalte en je gewicht eens bepalen door je huisarts. Je arts kan je verder opvolgen of doorverwijzen naar een specialist.

Heeft een van je ouders op jonge leeftijd een hartaanval of beroerte gehad? Dan heb je waarschijnlijk meer aanleg voor een hartaanval en is het beter om al vanaf je 40<sup>ste</sup> waakzaam te zijn.

Page | 12

### **EEN APP KAN JE LEVEN REDDEN**



Bij een noodgeval bel je **112** om de hulpdiensten te contacteren ongeacht waar je bent in de Europese Unie. “**112**” kan ook een app op je smartphone zijn. Deze app “**112 BE**” laat je toe om rechtstreeks hulp te vragen die je nodig hebt (politie, ambulance, brandweer). Ze geeft je **locatie** door aan de hulpverlening en bezorgt meteen ook de **informatie**, die je vooraf in de app kan ingeven zoals je naam, leeftijd, essentiële medische gegevens, enz. Heb je even geen netwerkverbinding, dan kan je locatie via sms doorgestuurd worden naar de hulpcentrale. Als je moeite hebt om je boodschap al sprekend door te geven, dan kan een **stelsel voor geschreven berichten** geactiveerd worden. Enig nadeel : **de app werkt enkel in**

**België.** (Bron : Welkom bij je huisapotheeker)



## ONDERVOEDING BIJ SENIOREN

**“ONGEWENST GEWICHTSVERLIES KOMT VOOR BIJ 5 TOT 12% VAN DE THUISWONENDE OUDEREN. IN EEN WOONZORGCENTRUM OF BIJ HOSPITALISATIE KAN DIT OPLOPEN TOT 50%”** (cijfers UZ Leuven)

Page | 13

**Wat is ondervoeding?** Ondervoeding treedt op wanneer men niet de juiste hoeveelheid voedingsstoffen opneemt om te kunnen functioneren. Het gaat vaak om een onbalans van eiwitten, calorieën en andere essentiële vitamines, die je lichaam elke dag nodig heeft. Een tijdelijke situatie is niet zo erg, maar structurele langdurige ondervoeding heeft zware gevolgen voor lichaam en geest.

**Oudere volwassenen zijn vatbaar voor ondervoeding.** Ondervoeding bij oudere volwassenen kan worden veroorzaakt door verschillende factoren, waaronder verlies van eetlust, gebrek aan vermogen om te kauwen en te slikken en een verhoogd gebruik van medicijnen, die de eetlust afremmen. Andere risicofactoren zijn depressie, dementie, chronische ziekten en gebrek aan toegang tot optimaal voedzaam voedsel, hetzij als gevolg van voedselonzekerheid of gebrek aan vermogen om voedsel te bereiden/kopen.

**Voldoende aandacht voor eten en drinken.** Omdat de eetlust daalt naarmate men ouder wordt, is het noodzakelijk om voldoende aandacht te besteden aan eten en drinken. Een goede tip : liefst niet alleen eten en het maaltijdmoment zo gezellig mogelijk maken. Goede mondverzorging is eveneens belangrijk, want een slecht zittend gebit of slechte tanden hebben een negatieve invloed.

### Tekenen van ondervoeding.

- Ongepland gewichtsverlies
- Zich zwak of moe voelen
- Verlies van eetlust
- Zwelling of vochtophoping
- Slechts een kleine hoeveelheid tegelijk eten



### Problemen veroorzaakt door ondervoeding.

- Wonden genezen niet zo goed
- Verminder botmassa en spierzwakte, wat kan leiden tot vallen en het oplopen van breuken
- Een verzwakt immuunsysteem, wat het risico op infecties kan vergroten
- Een verhoogd risico op ziekenhuis opname
- Een verhoogd risico op overlijden.

***“ALS JE VERMOEDT DAT IEMAND LIJDT AAN ONDERVOEDING, SCHAKEL DAN ONMIDDELLIJK DE HUISARTS IN. DANKZIJ EEN GOEDE VOEDINGSOPNAME KAN ZIJ/HIJ LANGER ONAFHANKELIJK BLIJVEN, BEHOUDT ZIJ/HIJ SPIERKRACHT EN GENEEST SNELLER BIJ EEN ZIEKTE OF HOSPITALISATIE”.***

**Voeding verbeteren.** Maaltijdstrategieën kunnen oudere volwassenen helpen een gezond voedingspatroon te behouden. Goede eetgewoonten moeten het volgende omvatten :

- Voedingsrijke voedingsmiddelen. Plan lekkere maaltijden van tevoren met een verscheidenheid aan voedingsmiddelen, waaronder vis, vers fruit en groenten, mager vlees en volle granen.
- Kruiden en specerijen. Voeg smaak toe aan maaltijden door kruiden en specerijen te gebruiken.
- Gezonde snacks. Zorg voor tussendoortjes, die rijk zijn aan voedingsstoffen, zoals magere zuivelproducten, fruit en groenten.
- Voedingssupplementen. Om het aantal calorieën in de dagelijkse voeding te verhogen, kan je aanvullende voedingsdranken gebruiken.

(Bron : Sennet)

---

**Deel je brood en het smaakt beter,**

**Deel je *GELUK* en het wordt groter.**

Phil Bosmans



## ALLERLEI NIEUWS:

Website : Kijk geregeld op onze site. Nieuwe Nieuwsflashes, nieuwe artikelen. Steeds meer dan de moeite waard. De ledenpagina's geven je extra info.

Page | 15

Facebook : Sinds twee maanden kan je er ook weer een kijkje nemen over het wel en wee van onze vereniging.

Nieuwsflashes : Via deze weg bezorgen we jullie de laatste info betreffende activiteiten, bevestigingen e.d.

*Heb je vragen/mededelingen/ ... : [info@copdvzw.be](mailto:info@copdvzw.be)  
recent ook telefonisch op dinsdag tussen 20.00 en 22.00 op  
nr. 0470 83 32 99*

Fiscaal Attest : Voor elke storting als "gift" of "donatie" van minimum 40 euro bezorgen wij je in het 1<sup>ste</sup> trimester van 2023 dit attest. Via je belastingaangifte krijg je 45% terug.

REKENINGNR : **BE50 9734 3211 4018**

Noteer in je agenda :

- Zondagen 9 en 23 oktober : fietstochten
- Donderdag 13 oktober : Franse COPDer rijdt de afsluitende rit van zijn Ronde van Frankrijk in Vlaanderen
- Donderdag 10 november : Centraal Station Brussel
- Woensdag 16 november : WERELDCOPDDAG
- Donderdag 17 november : Wandeling Oud-Rekem



## *VERSLAGEN, FOTO'S bij de activiteiten sinds 7 juli*

Donderdag 7 juli. Prachtig zonnig zomers weer. Ideaal om te verzamelen in de Stroopfabriek van Borgloon. Een gedreven gids leidde het COPD-gezelschap rond. In de inkomhal werd ons een beeld geschetst van welke bedrijvigheid hier vroeger was. Hoe alles tot stand kwam en uitbreidde. Een leerrijke wandeling door de gebouwen deed ons vaak stilstaan bij "hoe hier vroeger werd gewerkt". Een stukje geschiedenis overgoten met "heerlijke Loonse stroop". Ook klimaatverandering en moderne technieken in de fruitteelt en de landbouw ontbraken niet. De smaak had de deelnemers te pakken : in de winkel werden Loonse producten gekocht en het nakaarten gebeurde in taverne "De Smaakfabriek". Een zeer verrijkende en gezellige namiddag.

Zondag 10 juli verzamelden fiets- en wandelfanaten in het Oost-Vlaams provinciaal domein Puyenbroek. Na een korte kennismaking tussen de twee groepjes kon ieder zijn eigen traject volgen. Jan begeleidde de fietsers door de prachtige natuur van het Waasland. De wandelaars leerden onder de kundige leiding van de gids dat dit domein niet zo maar een recreatieplaats was, maar veel meer te bieden had. Enig mooie natuur met opvallend rechte dreven. Een kasteel, omgebouwd tot een molenmuseum. Een groot evenementeneiland. "De Warmste Week-activiteit" had hier reeds plaats. En wat te denken van een "knuffelhoeve". Hier worden hoevedieren, die haast niet meer voorkomen, verzorgd, bv. 150 kippensoorten. Tegen vier uur verzamelden we alle samen op het terras van de bistro. Tussen pot en pint - zeer welgekomen - werd gezellig nagepraat en plannen gemaakt voor een volgende samenkomst.

De zonnige 14<sup>de</sup> juli leidde COPDvzw naar het West-Vlaams provinciaal domein Bulskampveld in Beernem. Een welbespraakte natuurgids wachtte ons op aan het bezoekerscentrum. Ook hier werd ons gewezen op de vele rechte dreven, zoals we die reeds zagen in Domein Puyenbroek. Achterliggende reden : heide ontginnen. We ontdekten de typische vormen van de tuinpercelen naar Engels model. De gids leerde ons al onze zintuigen te gebruiken. Heel belangrijk bijeen boswandeling. Het lukte nog ook. Bomen met oppervlakkig wortelgestel of een





“pin”wortel; zomer- en wintereik; paardenkastanje of tamme kastanje; elk kruid; elk dier heeft zijn belang en tevens zijn plaats in de natuur. Zo’n boswandeling is rustgevend en voor COPDers een bron van zuurstof. De stilte liet ons toe zeer specifiek vogelgezang te horen en zelfs van heel dichtbij een jong roodborstje te spotten. Over dit alles en nog zoveel meer konden we rustig nakaarten op het terras van bistro “Urbancafé” gelegen in het domein. Leuke anekdote : de gids en een deelnemer ontdekten dat ze tijdens hun kindertijd in mekaars buurt opgroeiden.

Zondag 7 augustus hadden we onze 3<sup>de</sup> boottocht. Onze “Captains Cruise” in de Westhoek bracht ons over de IJzer van Nieuwpoort naar Diksmuide. De sfeer zat er meteen in. Een goeie kwinkslag, dito mop en de toon was gezet. Na het aperitief werden we vergast op een echt “kapiteinsdiner”. Niemand minder dan Wereldkampioen Traiteur Mathias was de kok aan boord. We genoten van een prachtig zicht onderweg. En gezelligheid troef. In Diksmuide kon ieder naar eigen aanvoelen een uurtje pauzeren. Sommigen trokken richting IJzertoren, monument dat ons toch nog even deed stilstaan bij WO I. Anderen kozen richting Markt en ontdekten op hun tocht “DE TAFEL”, dienstig tijdens het programma “Vive le vélo”. Een leuke terugvaart bracht ons gezelschap omstreeks 16.45u terug aan land in Nieuwpoort. Mekaar een veilige thuisrit wensend werd voldaan afscheid genomen.

De COPD-wandelaars trokken op 18 augustus naar de Guldensporenstad Kortrijk. Niet om de Fransen te verjagen. Dat gebeurde reeds in 1302. In de plaats van de Groeningekouter bezochten wij de rozentuin van het kasteelpark T Hooghe. Een stadsgids, die ook over rozen van wanten wist leidde ons vakkundig door de verschillende netjes afgebakende rozentuinen. Van zaaien over stekken en planten kwamen we bij de prijswinnaars in verschillende categorieën, hetzij volgens kleur, geur, grootte enz. Een vrij warme, bijwijlen hete namiddag deed de groep smachten naar een heerlijke verfrissing. Deze vond plaats op het terras van ’t Wit Kasteel, een zeer toepasselijke naam. Zoals steeds was het ook hier een gezellig samenzijn. De aanwezige nieuwelingen werden meteen in de groep opgenomen en vonden snel “hun draai”.



Zaterdag 20 augustus stond een Leiecruise van Gent naar Sint-Martens-Latem en terug geprogrammeerd. Wie koos voor een rustige parkeerplaats aan de Watersportbaan kon met de gratis stadsshuttle naar de aanlegkade. Nog een dorstlesser voor het inschepen en de afvaart was een feit. Tijdens het varen genoten we van een lekkere koude schotel of kaasschotel. Dorst hoefde men ook niet te lijden. Er werd gezellig gekeuveld over .... Ook hier voelden de nieuwe deelnemers zich meteen thuis. Tot te zien hoe iedereen met iedereen aan de praat raakte. Nieuwe banden werden gesmeed. Langs de Leie doken zowel links als rechts “mastodonten” van villa’s op. Hier en daar stond er eentje te koop; geen spek voor onze bek. Na een vier uur durende vaart meerde de Benelux terug aan. Tevreden terugblikkend op weer een geslaagde namiddag werd afscheid genomen met de algemene wens :”Mekaar snel weerzien”.

Laatste augustusactiviteit : geleid stadsbezoek aan Veurne. Prachtig stadje. Uitstekende gids. Heerlijk weer voor zo’n uitstap : 24 graden, zonnig, fris windje In ’t binnenland was ’t bakken en braden. Hier was ’t genieten. Geschiedkundig, cultureel en bouwkundig kom hier zeker aan je trekken. De relieken van de H. Walburga worden hier sinds de 10<sup>de</sup> eeuw bewaard in de gotische Sint-Walburgakerk. Bekende Veurnenaars : Will Tura, Willem Vermandere, Paul Delvaux en in mindere mate George Grard, beeldende kunstenaar, vooral gekend/bekend voor zijn beelden van naakte vrouwen. Het marktplein nodigt uit voor een horecabezoek. Voldoende afwisseling. Minpuntje voor COPDers : men mag er nog rijden en parkeren op den rond het plein. Het terras van het “Klokhuis” leende zich perfect voor een gezellige, genietbare afsluiter.

Onze laatste boottocht van 2022 bracht ons op 2 september vanuit Temse, in ’t begin kronkelend door het prachtige landschap naar “ ’t stad” en zo verder naar Lillo. Inschepend aan de vroegere Boelwerf, vergane werkgelegenheid, konden we vrij snel genieten van een heerlijk aperitief. We voelden ons meteen thuis en ’t leek alsof we ons op een ware zee-cruise bevonden. Voor we Antwerpen aandeden werden we getrakteerd op een heerlijke maaltijd. Keuze te over. We voeren verder en konden onze ogen de kost geven : wat een wereldhaven. Vanop het dek hadden we zicht op de enorme bedrijvigheid.

Nog even halt houden aan 't STEEN om de daar opgestapte passagiers te laten ontschepen en zo voeren we terug naar onze vertrekkade Temse. De zoveelste geslaagde COPD-activiteit werd weer tot een goed einde gebracht.

Donderdag 15 september waren we op stap in het land van Dijle en Demer. Een gezonde natuurwandeling via rustige bosdreven langs prachtige vijvers. De geneugten van de natuur opsnuiven is een ware gezondheidskuur. Halt houden aan de barokke kapel O-L-Vr. van Steenberghe. Het pakkend verhaal van Daisy, een begenadigde vrouw, die na een moedig gedragen ziekte op 31 jarige leeftijd overleed, hoort onlosmakelijk bij de kapel. Een dichtbij gelegen bron verschaft drinkbaar water en er wordt zelfs gewag gemaakt van "genezende kracht". Na deze deugddoende gezondheidstrip volgde op het terras van brasserie Bleu Blanc een gezellig napraten en werden plannen gemaakt voor volgende uitstapjes. Zo'n samenzijn met lotgenoten doet deugd.





## SMAKELIJK!





---

Maatschappelijke zetel: Wouter Haecklaan 16 B.25 - 2100 Deurne (Antwerpen)  
Ondernemingsnummer: 0666.641.408 - RPR: Rechtbank van Koophandel Antwerpen  
Bankrekening: IBAN BE50 9734 3211 4018  
Website: [www.COPDvzw.be](http://www.COPDvzw.be) - Email: [info@copdvzw.be](mailto:info@copdvzw.be)



---

Maatschappelijke zetel: Wouter Haecklaan 16 B.25 - 2100 Deurne (Antwerpen)  
Ondernemingsnummer: 0666.641.408 - RPR: Rechtbank van Koophandel Antwerpen  
Bankrekening: IBAN BE50 9734 3211 4018  
Website: [www.COPDvzw.be](http://www.COPDvzw.be) - Email: [info@copdvzw.be](mailto:info@copdvzw.be)



## KLAAR VOOR EEN GEZONDE TRIP !

---

Maatschappelijke zetel: Wouter Haecklaan 16 B.25 - 2100 Deurne (Antwerpen)  
Ondernemingsnummer: 0666.641.408 - RPR: Rechtbank van Koophandel Antwerpen  
Bankrekening: IBAN BE50 9734 3211 4018  
Website: [www.COPDvzw.be](http://www.COPDvzw.be) - Email: [info@copdvzw.be](mailto:info@copdvzw.be)



---

Maatschappelijke zetel: Wouter Haecklaan 16 B.25 - 2100 Deurne (Antwerpen)  
Ondernemingsnummer: 0666.641.408 - RPR: Rechtbank van Koophandel Antwerpen  
Bankrekening: IBAN BE50 9734 3211 4018  
Website: [www.COPDvzw.be](http://www.COPDvzw.be) - Email: [info@copdvzw.be](mailto:info@copdvzw.be)





