NIEUWSBRIEF 26

DINSDAG
21 FEBRUARI 2017

ACTIEF OUDER WORDEN

Veel van onze inwoners tussen de 60 en 65 staan op de drempel van een nieuwe levensfase : nieuwe uitdagingen, nieuwe mogelijkheden en wellicht ook een hoop vraagtekens.

Daarom dat de seniorenraad, met steun van de lokale overheid, u uitnodigt op een bijeenkomst in de salons Mantovani op dinsdag 21 februari 2017 om 14u30.

Naast een ervaringsverhaal door Marijn De Valck (alias Boma uit De Kampioenen) en Rik Vanwalleghem (gewezen directeur van het Centrum Ronde van Vlaanderen) is er de gelegenheid om kennis te maken met de seniorenorganisaties binnen onze stad alsook met het Sociaal Huis en het Lokaal Dienstencentrum De Vesting.

En als afsluiter biedt het stadsbestuur een gratis drankje aan.

Aanwezigheid voor 18 februari bevestigen via e-mail bij Herlinde Vanwynsberghe hvw@ocmwoudenaarde.be

De linkerbil van een kip is zachter dan de rechterbil. Kippen gebruiken hun rechterpoot vaker en daardoor zijn de spieren daar sterker ontwikkeld.

TOURNÉE MINÉRALE

EEN MAAND ZONDER ALCOHOL

In onze vorige nieuwsbrief vroegen we aandacht voor de sensibiliseringscampagne 'Tournée Minérale', waarbij alle Belgen werden opgeroepen om in februari een maand lang geen alcohol te drinken.

Een maand zonder? een maand gezonder!

Uiteindelijk hebben er 119.993 burgers zich formeel ertoe verbonden om alcohol een maand lang te bannen. Misschien maakt u deel uit van deze groep maar ook als dit niet het geval is, kan toch het bewijs geleverd worden van een minimum aan zelfdiscipline door een paar weken aan "onthouding" te doen.

Langer genieten is ... matigen met alcohol.

Iedereen wil gezond oud worden. Maar naarmate je ouder wordt, verandert je lichaam. Samen met de leeftijd, neemt ook de impact van alcohol op de gezondheid toe. Om met volle teugen te blijven genieten, is het goed om eens stil te staan bij het effect van alcohol op het lichaam.

LogoGezondplus organiseert op 23 februari in CC De Brouwerij, Stationsstraat 3A, Eke (Nazareth) een studiedag met in de voormiddag enkele lezingen en in de namiddag de mogelijkheid om deel te nemen aan een workshop.

Deze studiedag richt zich tot vrijwilligers, leden van seniorenadviesraden en seniorenverenigingen, professionelen en vrijwilligers die werken met ouderen.

Men kan kiezen voor een halve dag of voor een volledige dag.

De deelname is gratis en er wordt op de middag een gratis broodjesmaltijd voorzien.

Informatie en inschrijvingen kunnen bij Lore.declercq@gezondplus.be of 09/265.00.52

Op vrijdag 3 februari 2017 om 11u30 wordt in de inkomhal van het WZC De Meerspoort van Oudenaarde door schepen Vercamer de fototentoonstelling van 'Langer genieten is...' geopend.

De tentoonstelling heeft tot doel om de inwoners te informeren over het belang van gezond ouder worden.

Het campagnebeeld van Oudenaarde met Marie De Meulemeester (103 jaar) zal te zien zijn alsook die van de omliggende gemeenten, samen met hun schepen voor ouderenbeleid

De tentoonstelling blijft een maand staan.

En nog even signaleren dat in het kader van de start van de campagne Tournée Minérale aan de genodigden een alcoholvrije cocktail wordt aangeboden.

Volwassenen worden aangeraden 1,5 liter vocht per dag te drinken. Voor ouderen boven de 70 jaar is dat zelfs 1,7 liter! Zij eten vaak minder en krijgen daarom via voedsel minder vocht binnen. Zet een karaf water op tafel, dan kom je sneller in de verleiding goed te drinken.

DE VOORBIJE MAAND IN OUDENAARDE

AUTOMOBILISTEN HADDEN BIJZONDER VEEL AANDACHT VOOR VUILNISBAKKEN

De politie Vlaamse Ardennen (Oudenaarde, Kluisbergen, Kruishoutem, Wortegem-Petegem en Zingem) en de politie Brakel-Horebeke-Maarkedal-Zwalm namen de digitale snelheidsmeter al in december in gebruik.

Maar de superflitser werd pas een echte hype nadat twee weken geleden in de krant HLN een foto verscheen waaruit bleek dat de politie het toestel had verstopt in een hoogst onopvallende vuilnisbak.

De politie Vlaamse Ardennen heeft nu besloten om niet langer gebruik te maken van de veelbesproken vuilnisbak. De snelheidsmeter die gecamoufleerd zat in een afvalcontainer zou wel eens tot gevaarlijke situaties kunnen leiden. "Automobilisten stoppen om er foto's van te maken en posten ze op Facebook", zegt politiechef Joost Duhamel.

OPGEPAST
de digitale flitscamera blijft wel verder in gebruik
op een driepikkel of in een anonieme wagen