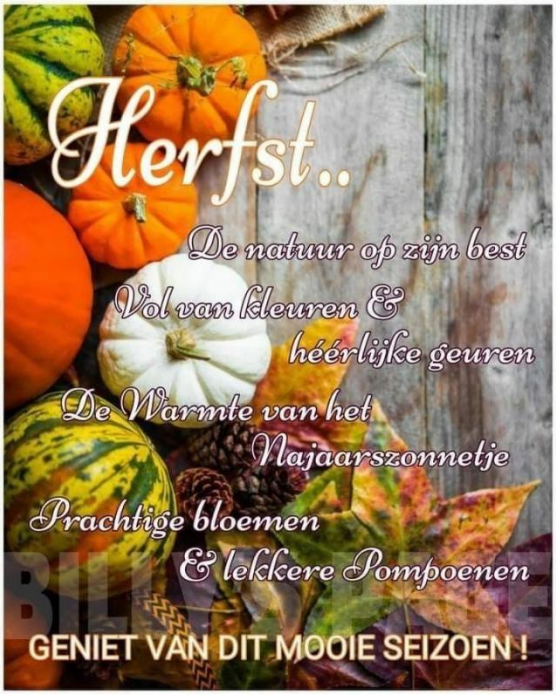
Voor u genoteerd

Driemaandelijkse bijdrage voor onze OKRA leden
oktober - november - december 2025



Beste Okra vrienden,

Terug zitten wij al aan onze laatste Voor U genoteerd van dit jaar. De seizoenen trekken als een wind aan ons voorbij, maar als we even terugblikken hebben wij toch al een mooie periode achter de rug. Heel wat activiteiten zijn al succesvol verlopen, mede dank zij over het algemeen onze gunstige weergoden, en zeker niet te vergeten en aller belangrijkst dat er voor jullie een zeer goed werkend bestuur klaar staat die kan rekenen op heel wat vaste medewerkers.

Ja en wees gerust het zijn de drie laatste maanden van 2025, maar er staat nog heel wat te gebeuren, we rekenen dus ook op jullie talrijke deelname.

Wandelzoektocht woensdag 16 juli

Met 29 inschrijvingen van deelnemers aan de wandelzoektocht en 15 bezoekers, medewerkers en bestuur beloofde het alweer een mooie editie te worden van de wandelzoektocht 2025 van Okra Lovendegem. Ondertussen is dit sedert enkele jaren een vaste traditie geworden.

Om niet in herhaling te vervallen wat betreft de route van de zoektocht, werd deze keer gekozen om te starten in de Valleiweg op De Oude Kale Vallei Hoeve van boer Martens Ghislain.
Een oude koeienstal is al enkele jaren gerenoveerd tot een unieke zaal met eigenhandig gemaakte tafels, stoelen en decoratie. Een ietwat
speciale, maar leuke locatie, waar je gerust ook een feestje of barbecue kunt organiseren.

De weergoden waren ons bijzonder gunstig. Blauwe hemel, veel zon en goede temperaturen om aan de slag te gaan. Buiten de vragen voor de zoektocht zelf, hadden Daniël, samen met Norma Schelstraete een zeer mooie wandelroute in 2 delen uitgestippeld. Bedankt voor uw medewerking Norma, want iedereen was
uitgesproken tevreden van deze mooie landelijke tocht.
Om 13u meldden de eerste wandelaars zich aan op het startpunt. Het eerste deel van de zoektocht liep langs prachtige natuur om en rond het 'landelijke' Lo om dan een tussenstop te houden op de hoeve zelf. Daar kregen de deelnemers een consumptie. Hier was er ook een eerste schiftingsvraag. Het tweede deel liep dan langs de andere kant om en rond de hoeve om dan te eindigen op het punt waar de tocht was gestart, dus op de hoeve van boer Martens.

De deelnemers kregen 19 vragen voorgeschoteld en ook 1 schiftingsvraag die bij gelijkheid van punten voor de beslissing moest en zal zorgen.
Ondertussen waren de niet-wandelaars ook toegekomen om zonder te wandelen, toch mee te genieten van een lekkere braadworst. Voor de 44 aanwezigen werd het een smakelijke braadworst, gebakken volgens de regels van de kunst. Ondertussen zat Daniël aan tafel om de ingevulde formulieren te verbeteren. Terwijl de deelnemers genoten van een drankje en de worst, zaten ze nieuwsgierig te wachten op de uitslag. We hadden 8 heel mooie prijzen, die gesponsord waren. Toen was het moment aangebroken dat Daniël de namen van de winnaars kon bekend maken. Een voor een konden ze hun prijs komen uitkiezen aan de prijzentafel. De 10 winnaars van deze geslaagde wandelzoektocht hadden met 19 op 19 goede antwoorden.

Daardoor diende de schiftingsvraag om over de volgorde te beslissen. Ziehier de volledige uitslag:

1. ***Cardoen Els/ Goethals Franky***
2. ***De Mulder Jacqueline***
3. ***De Buysser Marie-Joseph***
4. ***Vervaet Gratienne***
5. ***Meloen Andrea***
6. ***Maenhout Antoine***
7. ***Demey Roos***
8. ***Van De Meulebroecke Freddy/ De Mulder Jeanine***

Zoals het reglement bepaalt, krijgen winnende koppels maar één prijs.

Het was alweer een zeer geslaagde editie. Daarom sprak voorzitter Noël een speciaal woord van dank uit aan iedereen die op welke manier ook, had meegeholpen om deze wandelzoektocht tot een mooi succes te maken. Maar hijzelf en zijn echtgenote verdienen zeker ook een grote bedankt!

Toch een woordje van speciale dank voor het vele voorbereidende werk, het meermaals verkennen van de route als controle of de vragen en antwoorden nog dezelfde waren, door Daniël, Samenstellen van de wedstrijdvragen, Daniël en Noël, het samenstellen en verwerken van de foto's en antwoorden voor het afdrukken van de wedstrijdformulieren, voor de braadworsten 's morgens Georgette pellen, snijden en voorbakken van de ajuin, het bakken van de braadworsten ter plaatse, en de verdeling door ons vast team Noêl, Georgette, Marleen en Nicole,

En toen werd alles netjes opgeruimd. Onze goede ploeg bestuursleden en medewerkers gingen aan de slag, want er moest heel wat materiaal teruggebracht worden naar ons lokaal Het Tempelhof. Ook dank aan Robert en Julien die meehielpen voor het zware werk o.a. bakken laden in Tempelhof, frigo en bakken laden bij de Fruyt, en natuurlijk ook al onze andere aanwezige bestuursleden en medewerkers, die mee paraat waren voor het verwezenlijken van deze fijne dag.
Aan alle aanwezigen, dank voor jullie deelname of steun. En aan alle sponsors dank voor jullie prijzen!
Een speciale dank aan Ghislain voor het gratis ter beschikking stellen van zijn hangar.
Verslag : Linda en Daniël

Bij deze wandelzoektocht konden we rekenen op de steun van

Dank aan Ghislain en Monique
gebruik van de accomodatie
op hun pop-Up zomerbar Oude Kalevalleihoeve.

't Wegeltje, een tuincafé

Pastoor Moernautstraat, 54, Vinderhoute

Tel.: 0477 42 51 31

De Verwennerij

Bergstraat 42, Vinderhoute. Tel. 0492 29 75 35

VDK bank

Diepestraat 11, 9920 Lovendegem. Telefoon: 09 372 74 88

Alfa Print Solutions Drukkerij

Bilksken 20, 9920 Lievegem. Telefoon: 09 219 91 32

Carrefour express
Oostveld Kouter 165, 9920 Lovendegem
Telefoon: 09 346 89 78

Brouwerij De Halve Maan

Walplein 26, 8000 Brugge. Telefoon: 050 444 222

Kinesitherapie
Jouw partner in Revalidatie
Dorp 31, 9920 Lovendegem. Telefoon: 09 377 71 41

JOMA KIP
Tel.: 0476 92 83 87 – mail: joma-bvba@skynet.be

Vrijdag in Lovendegem van 8u30 tot 13u00 aan de kerk
Zaterdag in Waarschoot van 9 u; tot 13 u; aan het kerkplein

Garage Wille
Ter Mote 1, 9850 Nevele
Tel.: 09 222 15 00 - mail: els@garagewille.be

Merken: Hyundai, Mazda, tweedehands en directiewagens

Patisserie De Keyser

Dorp 2, 9920 Lovendegem - tel.: 09 372 75 12

Dag-fietstocht 26/6/2025

De nacht van woensdag 25/6 op donderdag 26/6 was het aan het knetteren (onweren). Bij ontwaken hadden meerdere fietsliefhebbers naar hun buienradar gekeken en ze waren ongerust want de radar duidde nog van regen in de voormiddag. We vertrokken om 9u aan het Tempelhof en tot mijn verbazing waren 22 van de ingeschreven 23 fietsers aanwezig. En, …. geen regen meer gezien vanaf de start.

Het eerste gedeelte van de tocht leidde ons naar de cafetaria in Het Leen te Eeklo voor een 1ste stop na ± 15km. De fietsers werden daar een traktatie aangeboden. Van daaruit reden we langs de mooie jachthaven in Eeklo en in Raverschoot sloot mijn zus, wonende in Maldegem, met haar man aan om verder mee te fietsen. Via binnenwegen reden we richting Sint-Laureins waar we ons middagpauze genoten bij Fred's café. We waren mooi om 12u op tijd en hadden dan al ± 34km afgelegd.

Bij Fred's werd onze groep aangevuld met niet-fietsers tot 41 mensen. De keuze tussen vispannetje en ribben à volonté werd op voorhand doorgegeven. Degenen die voor vis hadden gekozen kregen een jeton, zodat de bediening vlot kon verlopen. Na het opdienen van het aperitief naar keuze, had de uitbaatster slecht nieuws te melden. In de keuken waren de friteuses in brand gevlogen en konden er dus geen frietjes gebakken worden. Er werd dan brood geserveerd. Ondanks deze tegenvaller viel alles toch in de smaak.

Na de koffie rond 14u45 vertrokken de fietsers terug voor de verderzetting van hun tocht. Grotendeels via het afleidingskanaal, waar het rustig fietsen was (zeker in groep), kwamen we aan in de Koetshoeve voor onze 3de en laatste stop. Dit na ± 45km. We zaten nog maar pas neer en het was buiten aan het regenen. Geen nood want we zaten gezellig binnen en tegen dat we terug op de fiets stapten was het over.

Het laatste gedeelte van de fietstocht liep verder langs het afleidingskanaal en via het mooie fietspad langs De Lieve kwamen we terug aan op onze startplaats na ± 60km. Na een woordje van dank aan de begeleiders en de fietsers keerde iedereen tevreden huiswaarts.
Verslag Daniël.

Soms hebben we alleen maar een knuffel nodig. Geen woorden, maar gewoon een knuffel waar je het gevoel van krijgt dat je er mag zijn.

DAGUITSTAP– PHILIPPINE – SLUIS, 7 AUGUSTUS 2025

Het mosselseizoen was al gestart halfweg vorige maand juli 2025. Hoog tijd dus om met Okra Lovendegem deze culinaire lekkernij te gaan smullen. De plaats bij uitstek hiervoor is uiteraard Philippine. Dat is een stad in de gemeente Terneuzen en is gelegen in Zeeuws-Vlaanderen, in de Nederlandse provincie Zeeland.

De stad staat bekend als mosselstad, een traditie die het overhoudt aan zijn vroegere haven die in verbinding stond met de Westerschelde. We hadden geboekt in het restaurant Place Du Marché. Daar kan je al sinds 30 jaar culinair genieten van allerhande Zeeuwse Vis- en Vleesspecialiteiten. Zij serveren alleen de allerbeste kwaliteit mosselen

nl. Goudmerk en wel zoveel als je lust, á volonté dus! En dat we de juiste keuze hadden gemaakt hebben we snel ondervonden. Eerst was het natuurlijk genieten van een lekkere aperitief. Dan werden de tafels gevuld met grote kommen boordevol met superlekkere mosselen, aangevuld met de bijpassende mosselsaus en mayonaise voor de goudgele frietjes. Voor wie dan toch geen mosselen lust, was er een heel lekker vispannetje of een varkenshaasje. Alles werd geserveerd met een vakbekwame en vriendelijke glimlach van het personeel.
Het werd plots veel stiller want iedereen smulde zijn buikje rond. Als afsluiter konden we nog een koffie met versnaperingen nemen, of misschien wel een “pousse-cafeetje”.

De bus stond daarna klaar om ons naar Sluis te brengen. Na een korte rit kwamen we aan in het gekende stadje dat vlak aan de Belgische grens ligt. Het is een oude vestingstad met heel veel winkels, restaurants en cafés 7 op 7 geopend. Sluis is een heerlijke stad voor de echte Bourgondiër. Daar kregen we enkele uren vrije tijd om het stadje te bezoeken. Het mooi weer was een extraatje om te kuieren, een terrasje te doen of iets cultureels te bezoeken. Het kan daar allemaal.

Zo werd het stilaan tijd om huiswaarts te keren. Onze buschauffeur bracht ons veilig en wel terug naar onze thuishaven Lovendegem. Voorzitter

Noël sprak eerst nog een dankwoord uit voor zijn bestuursleden die deze mooie uitstap tot in de puntjes hadden georganiseerd, en hij gaf ook een pluim aan de
buschauffeur die zijn rijkunsten nog maar eens duidelijk had bewezen.
En zo kwam een einde aan alweer een heerlijke daguitstap van Okra Lovendegem.

Verslag, Linda Dobbelaere

Bijeenkomst van de 80-plus Okra leden van Lovendegem, 26 augustus

Elk jaar voorziet Okra Lovendegem een gezellige namiddag voor zijn 80-plus leden en hun eventuele begeleiders. Deze leden kunnen soms niet actief deelnemen aan onze activiteiten. Maar ze blijven volwaardige leden. Dus moeten wij ook voor hen eens iets organiseren. 49 leden (met of zonder begeleider) kwamen de zaal vullen. Een 8-tal Okra bestuursleden/medewerkers stonden al paraat om alles in goede banen te leiden. Met 57 aanwezigen was de zaal zodus goed gevuld.
Onze 80-plussers werden verwelkomd met een glaasje sprankelende Cava of een glas fruitsap.

Er werd gezellig gebabbeld en gedronken. Zoals altijd was er aangename, stemmige muziek.
Voorzitter Noël sprak een welkomstwoord uit en gaf een overzicht van wat er die namiddag nog op het programma stond.
Daarna brachten de Okra bestuursleden en medewerkers een mooi stuk taart op de bordjes en gingen ze rond met lekkere koffie.
Na deze smakelijke mondverwenning kreeg iedere aanwezige een blad met grote getallen erop. Dat werd dus een bingo! Noël legde de spelregels uit en Daniël zat al klaar om de bingomolen te doen draaien en de

balletjes te laten rollen. Op de tafel pronkten enkele mooie prijzen. Het duurde even eer de eerste bingo viel maar daarna ging het vlotjes en mochten de winnaars vrij een prijs kiezen.
De Okra bar was de hele namiddag open en zo kon er tegen democratische prijzen nog een drankje worden genuttigd. En dat was het dan voor alweer een heel geslaagde bijeenkomst van onze 80-plus leden.
De bestuursleden en helpers stonden klaar om de zaal weer netjes op te ruimen.
Maar vele handen maken licht werk en onze mensen zijn heel goed op elkaar ingespeeld zodat alles bijzonder vlot verliep en de zaal weer blonk als een spiegel.
Wel teleurstellend voor ons is dat we deze bijeenkomst gratis aanbieden, en er dan toch 5 mensen, die waren ingeschreven, zonder te verwittigen niet kwamen opdagen. Anderzijds waren ook 2 personen gekomen zonder zich in te schrijven. Om ons geen extra kosten (teveel taart) te bezorgen, vragen we graag een beetje meer respect van deze mensen naar ons toe. Maar dit gezegd zijnde, hopen wij nog vele jaren onze 80-plus leden één keer in het jaar te kunnen verwennen met een leuke, gratis namiddag!
Verslag, Linda Dobbelaere

Infosessie: Opfrissing verkeersreglement

De meeste van onze Okra leden behaalden al vele jaren geleden hun rijbewijs met al dan niet praktische rijlessen er bovenop. Maar wie van deze leden kent nog correct alle verkeersregels, verkeersborden en verkeerssituaties op de baan?
Daarom organiseerden wij met ons trefpunt Lovendegem een infonamiddag met als titel "Infosessie Opfrissing Verkeersreglement". Deze info vond plaats op 11 september j.l. en er waren 66 leden aanwezigen. Gastspreker voor deze info was Thomas De Sutter van Rijbegeleiding Thomas. Hij had het over de voorrangsregels, parkeren en stilstaan, rotondes, recente wijzigingen in het verkeersreglement, lage emissiezone en nog zoveel méér !

Het eerste deel van de info bracht Thomas onder de vorm van een quiz voor het aanwezige publiek. Aan de hand van een aantal dia projecties kreeg het publiek de mogelijkheid om te antwoorden op de multiple choice vragen. Onmiddellijk kwam er veel interactie vanuit de zaal. Blije blikken bij het juiste antwoord, verwonderde blikken als men het verkeerde antwoord gaf. Tja, het is allemaal al zó lang geleden hé en er is zoveel veranderd en zoveel nieuwe verkeerstekens en regels kwamen erbij. Het hoeft niet gezegd dat het biezonder leerrijk was. Maar ook een pluim aan spreker Thomas die op heel vlotte en aangename wijze de infosessie naar voor bracht.

Na een uurtje was het tijd om even te pauzeren. De bestuursleden en medewerkers van Okra Lovendegem schoten onmiddellijk in gang en in een mum van tijd werd iedereen voorzien van een lekker stuk taart en koffie.

Na dit smakelijk tussendoortje volgde nog een twee deel van de info. Daarna mochten er vanuit het publiek nog vragen worden gesteld. Thomas nam hiervoor voldoende tijd.

Een dikke merci aan Thomas voor deze boeiende namiddag. Maar ook dank aan alle bestuursleden en medewerkers voor het vele werk dat zij verzorgden om deze heel geslaagde namiddag te realiseren. Ook een speciaal woordje van dank aan de buurvrouw van ons lokaal. Waarom? Alle gemeentelijke zalen van Lievegem beschikken over een groot projectiescherm. Maar hoe de laptop van de spreker gekoppeld wordt aan dat scherm…dat wist eigenlijk niemand. Gelukkig was Andrea Meloen er om een handje te helpen. Zij kent het systeem door en door. Het opstarten van de projectie verliep dan ook vlekkeloos. Oef! Wat een opluchting. Zo ging iedereen heel tevreden naar huis. En we hadden allicht ook een en ander bijgeleerd!
Verslag, Linda Dobbelaere

Bedevaartuitstap van 16/09/2025.

Onze jaarlijkse bedevaartuitstap ging dit jaar door in de Onze-Lieve-Vrouw kerk Ter Duinen in Koksijde.
40 personen waren vroeg uit de veren en waren stipt op tijd om 7u15, 36 deelnemers aan de sporthal en 4 deelnemers in Vinderhoute. Onze chauffeur Stefano van Begonia-reizen was ook tijdig aanwezig zodat we mooi op schema konden vertrekken richting Koksijde.

Een koffie- en sanitaire stop met een lekkere croissant werd ons aangeboden in hotel-restaurant Soll Cress. Daar zagen we al vlug dat we niet alleen op bedevaart-uitstap waren, want er stopten daar een 3-tal bussen vol geladen met Okra-leden. Onze voorzitter Noël met zijn Georgette die aan de kust op vakantie is, was ook al aanwezig en ze zouden de rest van de dag de uitstap verder met eigen vervoer meedoen.

Daarna was het 5 minuutjes rijden naar de kerk voor de Misviering, waar een hele rij bussen aankwamen om de dienst mee te beleven. Er was een grote parking vóór de mooie, moderne kerk, waar de bussen konden blijven staan. Dit was praktisch goed bekeken. Rond 12u vertrokken we dan naar Veurne voor ons middagmaal.

Daar werd de groep nog aangevuld met iemand van Okra Vinderhoute die onze bus deze morgen had gemist, maar met eigen vervoer is nagereisd. Het 3-gangenmenu in restaurant 'Excelsior' op de markt in Veurne (Tomatensoep, Kalkoenborstfilet met archiducsaus, frietjes en slaatje, met een ijsje als dessert) werd ons 'zeer' vlot bediend. Want niet minder dan 5 bussen hadden daar hun middagmaal geboekt. Onze voorzitter was al bang dat we daar nooit tijdig zouden buiten zijn om de rest van ons programma tijdig te kunnen afwerken. Maar ongelooflijk hoe vlot en netjes alles daar verliep en het was bovendien zeer lekker en voldoende.
Iets na 14u30 vertrokken we in Veurne richting Alveringem naar het Warandehof voor een bezoek aan de Rabarberhoeve. Door Katrien, de vrouw des huizes, werden we vriendelijk verwelkomd. Het bezoek begon met koffie en een stuk zelfbereid rabarbergebak en een rabarberpraline op een mooie ingerichte locatie. Oef, en dit kort na onze lekkere maaltijd. Ondertussen kregen we van haar al wat uitleg hoe en wat er allemaal geteeld werd op het bedrijf, want niet alleen rabarber, maar ook venkel, veldsla, aardbei en Yacon (een appelwortel, lekker voor soep blijkbaar) wordt er gekweekt. Daarna mochten we mee naar het rabarberveld, waar we verder uitleg kregen over de verscheidene soorten en de verscheidene tijden dat de rabarber het best geteeld wordt. Mooi om te vermelden is ook dat er met de nabije boeren goed wordt samengewerkt om hun gronden onderling uit te wisselen, zodat niet altijd hetzelfde product gekweekt wordt op hetzelfde stuk grond. Het bezoek eindigde terug in de 'kantine' waar we getrakteerd werden op een rabarberbiertje of een appelrabarber sap met een 'stutte' met rabarberpaté

erbovenop. Katrien toonde ons dan de vele producten welke zij en de nabije buren als streekproducten verkochten. Het winkeltje werd als afsluiting druk bezocht door onze leden.

Rond 17u20, zoals gepland, keerden we dan terug huiswaarts. De chauffeur en Daniël dankte dan alle medereizigers. Na het afzetten van de leden van Vinderhoute zijn we iets na 19u aan de sporthal gearriveerd. Ik denk dat we kunnen terugblikken op een mooie daguitstap.

Verslag: Daniël.

Waarom we wat meer zout mogen gebruiken als we voldoende groente en fruit eten

In artikels over gezonde voeding worden we er vaak op gewezen dat we te veel zout eten. Een overkill aan zout kan leiden tot een verhoogde bloeddruk, maar ook tot nierproblemen en botontkalking. Volgens bepaalde aanwijzingen kan het zelfs gelinkt worden aan maagkanker. Keukenzout (natriumchloride) is onze belangrijkste leverancier van natrium en precies dat mineraal is de boosdoener. Anderzijds is natrium onmisbaar voor ons lichaam. We hebben het in een beperkte hoeveelheid nodig omdat het onze bloeddruk en vochtbalans (in samenwerking met kalium) regelt en ervoor zorgt dat onze spieren en zenuwcellen behoorlijk functioneren.

De richtlijnen voor zout

De Nederlandse Hartstichting beveelt aan om maximaal 6 gram zout (2,4 gram natrium) per dag te eten, de Hoge Gezondheidsraad in België houdt het op 5 gram (ongeveer een afgestreken koffielepel), maar de realiteit is dat de Nederlander dagelijks gemiddeld zo'n 8,5 gram zout naar binnen werkt en de Belg zelfs 10,5 gram. Zoete en zoute snacks, conserven, kant-en-klare gerechten en sauzen, maar ook brood, bewerkte vlees- en viswaren en kaas bevatten al flink wat zout. En dat geldt uiteraard ook voor bouillonblokjes die quasi voor de helft uit zout bestaan.
Slechts 15 à 20 % van onze zoutinname is afkomstig van het zoutvat dat we zelf hanteren.

Kalium versus natrium

Er is evenwel een belangrijke nuancering: het gaat in deze problematiek niet alleen over de hoeveelheid **natrium** die we opnemen, ook onze kaliuminname is een belangrijke factor. **Kalium** is de tegenpool van natrium in die zin dat het de natriumafscheiding via de urine verhoogt en zodoende de negatieve effecten van natrium countert. De ideale verhouding natrium-kalium ligt tussen de 1,75 en 2,35. Dat betekent dat we minstens evenveel, maar beter nog bijna dubbel zoveel kalium als natrium via onze voeding moeten opnemen om onze bloeddruk en vochtregeling onder controle te houden. Dat mineraal komt vooral voor in **groente** en **fruit.**
Enkele kalium-toppers: sojabonen, amandelen, hazelnoten, tuinkers, spinazie, avocado, witte bonen, paddenstoelen, banaan (allemaal minstens 400 mg per 100 gram product); rode biet, wortelen, spruiten, waterkers (meer dan 300 mg per 100 gram product). Ook in zalm en tonijn is kalium goed vertegenwoordigd.

***** Wie daarentegen nierproblemen heeft, moet de kaliuminname beperken. Ook wie gezond is, moet voldoende water drinken (anderhalve liter water per dag wordt aanbevolen) om de nieren niet te belasten en ze te helpen in hun taak om overtollig zout (natrium) af te voeren.

Het zit in de genen

Er is hierbij echter nog een belangrijke kanttekening. Volgens onderzoek blijkt dat slechts 10 à 20 % van de populatie gevoelig is voor zout en hypertensie ontwikkelt ten gevolge van een te hoge zoutopname. Voor deze personen is zout beperken meestal een zinvolle dieetregel en uiteraard moeten ook hart- en vaatpatiënten hun zoutopname in de gaten houden.

Te weinig zout blijkt erger te zijn dan te veel

Trop is te veel, maar te weinig zout brengt onze gezondheid eveneens in gevaar. Volgens een recent afgerond onderzoek van de KU Leuven, onder leiding van professor Jan A. Staessen, blijkt dat een tekort aan zout eveneens nefast is voor het hart. Daarenboven verhoogt het de kans op insulineresistentie en diabetes type 2.
Het onderzoeksteam stelde vast dat er bij mensen die minder dan 6 gram zout per dag eten meer hart- en vaatziekten voorkomen dan bij mensen die dagelijks meer dan 14 gram zout naar binnen werken. De groep die gemiddeld 8 tot 10 gram per dag inneemt, had de beste score. Het team concludeerde bovendien dat te veel zout eten enkel nefast is voor mensen die lijden aan een hoge bloeddruk, maar dat het ook voor deze groep niet verstandig is om de dagelijkse consumptie van zoutopname onder de 7,5 gram te houden.
Mensen met een normale bloeddruk en zonder voorgeschiedenis van hart- en vaatproblemen of beroertes mogen volgens dit onderzoek dus gerust tussen de 7,5 en 12,5 zout per dag eten en dat werpt natuurlijk een totaal nieuw licht op deze kwestie.

Minder koolhydraten eten vraagt meer zout Wie bezuinigt op koolhydraten met de bedoeling om een maatje minder te bereiken of een paar kilo's af te vallen, brandt zijn glycogeen- (een vorm van koolhydraten die in de lever en de spieren wordt opgeslagen) en vetreserves op en vermagert daardoor. Maar tegelijkertijd verdwijnt er

met deze verbranding ook natrium (en water) uit het lichaam. Daarom is het belangrijk dat je voldoende zout (eventueel 1 à 2 gram extra) opneemt via andere bronnen als je geen industriële bereidingen en weinig brood eet en als je de consumptie van bewerkte producten (bv. charcuterie of kant-en-klare maaltijden) tot een minimum herleidt. In deze context zijn zoutrijke ingrediënten zoals bouillonblokjes (bij voorkeur zonder glutamaat of E621) als smaakmaker bij de bereiding van soep EN ter vervanging van toegevoegd keukenzout dus zeker geen doodzonde of overkill. Maar …het is wel belangrijk dat je je ervan bewust bent dat je per portie van 250 ml soep zo'n 2 à 3 gram naar binnen werkt als je dergelijke bouillon gebruikt. *Bron: Gezondheid.be*

Zijn groenten uit blik gezond?

Al kan je dicussiëren over de smaak en textuur van groenten uit blik, je tovert ze in geen tijd op tafel en ze zijn budgetvriendelijk op de koop toe. Maar zijn ze even gezond als de verse of diepgevroren variant?

Voedingswaarde *© Getty Images*

Op het vlak van macronutriënten - **eiwitten**, koolhydraten en **vetten** - zijn ingeblikte groenten vergelijkbaar met verse groenten en diepvriesgroenten. Het vezelgehalte in verse groenten is hoger dan in blikgroenten, maar het is makkelijker om een grote portie bereide groenten weg te werken dan dezelfde portie aan verse groenten. De hoeveelheid micronutriënten, vitaminen en mineralen, in blikgroenten kan licht verschillen. Kleine hoeveelheden vitaminen, vooral de hittegevoelige zoals vitamine C, kunnen namelijk verloren gaan tijdens het inblikproces.
De hoeveelheid vitaminen uit groenten je op je bord krijgt, hangt af van de manier waarop je de groenten bewaart, en wat je ermee doet.

Bewaringsproces

Als je **verse groenten** koopt in de winkel, weet je eigenlijk niet hoelang ze al onderweg zijn van het veld naar de winkel en tot bij je thuis. In die periode verliezen ze **vitaminen.** Ook als je verse groenten 's ochtends al in stukjes snijdt, ze overdag bewaart in water en ze 's avonds pas kookt, gaan er veel vitaminen in het water verloren. **Diepvriesgroenten** worden net na de oogst geblancheerd en onmiddellijk ingevroren bij zo'n -35 C° tot -40 C°. Door het intense vriesproces gaan de cellen nauwelijks stuk en blijven de vitamines beter behouden. Bij **conserven** ligt het iets anders: die groenten en peulvruchten zijn doorgaans al voorgekookt - vaak zelfs vrij gaar gekookt - waardoor ze een deel van hun vitaminen verliezen. Om groenten en peulvruchten te conserveren, wordt het blik of de pot op hoge temperatuur verwarmd. Zo worden alle bacteriën gedood, maar er is ook wel een verlies aan vitaminen. Een ander nadeel bij groenten uit blik is dat men er zout aan toevoegt. De inhoud kan daardoor lang bewaard worden, maar sommige mensen moeten opletten voor hun zoutinname want te veel zout kan de bloedruk verhogen. Naast zout vind je in blikgroenten soms ook natuurlijke **antioxidanten**, zoals E300 (=vitamine C). Maar over het algemeen bevatten groenten uit blik niet te veel bewaarmiddelen. Het is dus niet nodig om ze om die reden te laten staan.

Tips bij het eten van groenten uit blik

Voedingsexpert Karolien Olaerts legt uit hoe je groenten uit blik het best klaarmaakt: "Spoel ze af om het zout zo veel mogelijk te verwijderen. Je kan ze altijd zelf opnieuw op smaak brengen tijdens het koken." Ze voegt er nog aan toe: "Verwarm de blikgroenten zo kort mogelijk, net omdat ze al voorgekookt zijn. Ook diepvriesproducten verwarm je best niet te lang. Maar onthoud vooral: zowel diepvriesgroenten als conserven zijn een prima keuze voor een gezond eetpatroon."

Een geopend blik zet je trouwens beter niet terug in de koelkast. Door nieuwe coatings zal de binnenkant van het blik niet meer oxideren met de inhoud, maar een geopend blik kan je niet meer goed afsluiten wat het risico op contaminatie verhoogt. Bewaar de resten van een geopend blik in een afsluitbaar bakje in de koelkast.
Bron: Gezondheid.be

De IBAN-naamcontrole als nieuwe maatregel tegen factuurfraude

Vanaf 09 oktober 2025 zijn banken binnen de Europese Unie verplicht om te controleren of de naam van de begunstigde overeenkomt met het opgegeven IBAN-rekeningnummer. Deze maatregel kadert binnen Europese regelgeving om factuurfraude aanzienlijk terug te dringen.

Wat verandert er met deze nieuwe maatregel?

Tot op heden controleren banken niet of de naam bij een overschrijving overeenkomt met het rekeningnummer. De verantwoordelijkheid om te maken dat het geld naar het juiste rekeningnummer overgeschreven wordt, ligt volledig bij de consument. Oplichters maken hier gretig misbruik van via factuurfraude: ze vervalsen facturen van vertrouwde partijen (webshops, nutsbedrijven, telecom, …) en sturen die naar willekeurige mail- of postadressen waar ze - vaak ook op frauduleuze wijze - de hand op hebben kunnen leggen. Als je toevallig een betalingsverzoek van die partij verwacht, is de kans groot dat je de vervalste factuur betaalt – en dus geld overmaakt aan de oplichters.

Vanaf 09 oktober 2025 gebeurt deze controle dus verplicht wél en moeten banken een eigen computeralgoritme hiervoor ontwikkeld hebben. Op die manier zou factuurfraude in de nabije toekomst grotendeels tot het verleden moeten behoren.

Hoe werkt de IBAN-naamcontrole?

De controle gebeurt automatisch , je hoeft bij een betaling dus geen actie te ondernemen om deze controle op te starten. De controle gebeurt bovendien op de achtergrond. Bij een volledige overeenkomst (match) zal je de controle in principe zelfs niet gewaar worden. Wanneer er geen overkomst is (no match) of slechts een gedeeltelijke overeenkomst (close match), krijg je wél een waarschuwing:

- 'No match': De opgegeven naam komt niet overeen met de naam die gelinkt is aan het rekeningnummer.
- 'Close match': De opgegeven naam komt sterk overeen met de naam die gelinkt is aan het rekeningnummer, maar is niet exact hetzelfde.

Het algoritme dat deze controle uitvoert, houdt wel rekening met kleine spelfouten (denk aan ‘Nick’ ipv ‘Niek’ bijv.). Hooguit zou je in deze gevallen de melding ‘close match’ mogen krijgen. Ook na de melding van ‘geen match’ of ‘close match’ heb je de mogelijkheid om de betaling verder uit te voeren. De betalingsprocedure blijft dan voor de rest hetzelfde als voorheen.

Wie draagt voortaan de verantwoordelijkheid?

Hoewel de controle een extra beveiliging biedt, blijft de eindverantwoordelijkheid bij jou als consument. Kies je er voor om een betaling te laten doorgaan – ondanks een melding van ‘geen match’ of ‘close match’ en het blijkt om fraude te gaan, dan is de schade voor eigen rekening.

Let wel: een ‘ no match’ betekent niet automatisch fraude. Mogelijke oorzaken:

- De ontvanger heeft een nieuw rekeningnummer.
- Er is een naamsverandering geweest.
- Je hebt bij een gemeenschappelijke rekeningen maar één naam ingevuld.
- Je hebt per ongeluk een onvolledige naam ingevuld.

Pleidooi voor een waterdicht systeem

Minister van consumentenzaken Rob Beenders pleit voor een waterdicht systeem waarbij betalingsverzoeken enkel uitgevoerd kunnen worden bij een volledige match tussen naam en rekeningnummer. Hij vreest dat consumenten op termijn waarschuwingen zoals ‘geen match’ of ‘close match’ achteloos zullen wegklikken – net zoals we al vaak doen met bijv. cookie-meldingen op websites. Waardoor het risico om in te gaan op frauduleuze betalingsverzoeken na verloop van tijd terug zou kunnen stijgen.

Conclusie

Deze maatregel is zeker al een stap vooruit in de bestrijding van factuurfraude. Toch blijft het belangrijk om als consument alert te blijven:

- Klik een melding van ‘Geen match’ of ‘Close match’ niet achteloos weg, maar beoordeel het betalingsverzoek opnieuw en controleer de betalingsgegevens.
- Twijfel je aan de echtheid van de factuur en het betalingsverzoek? Neem contact op met de andere partij.
- Beslis dus bewust of je de betaling wil uitvoeren.

Je kan geen aanspraak maken op schadeloosstelling als je ondanks een waarschuwing toch betaalt en dit blijkt frauduleus te zijn. Wees en blijf dus waakzaam!

Okra Academie afdelingen

Okra Academie Aalter
Locatie: Goc Aalter-Brug, Cardijnlaan 5, 9880 Aalter
Inschrijven okra.academie.aalter@gmail.com - 0471 11 56 00
Prijs: Okra-leden € 5. Niet-leden € 10

Okra Academie Gent
Locatie: Clemenspoort zaal 'De Parel' – Overwale 3, 9000 Gent
Prijs Okra leden € 7. niet-leden € 10.
Info: okra.academie.gent@gmail.com
Inschrijven academie.mvl@okra.be - 09 269 32 15

Okra Academie Meetjesland
Locatie: Polyvalente zaal 2. Sportpark, Burg. Lionel Pussemierstraat 157, Eeklo
Prijs: Okra leden: € 8. niet-leden: € 10
Er is gratis parking op het plein voor de sporthal

PROGRAMMA VOOR DE KOMENDE DRIE MAANDEN

OKTOBER 2025
Donderdag 2: Lijndansen
Maandag 6: Wandeling
Dinsdag 7: Okra Academie Gent, Uitstap: Gent ludiek – Bob Schouls, locatie wordt medegedeeld bij inschrijving. Inschrijven voor 19 september max 25 deelnemers
Donderdag 9: Lijndansen
Donderdag 9: Herfstfeest Parochiezaal
Dinsdag 14: Okra Academie Gent. Lezing: Poetin, een kwarteeuw aan de macht – Johan de Boose.
14u30 zaal De Parel
Donderdag 16: Lijndansen
Maandag 20: Wandeling
Woensdag 22: Bingo Tempelhof
Donderdag 23: Lijndansen
Dinsdag 23: Okra Academie Aalter, Lezing: Cholesterol, vriend of vijand – Luc Bosmans, apotheker; 14u00 COC Aalter-Brug
Dinsdag 28: Okra Academie Eeklo – Meetjesland, Lezing, Achter de schermen van het Vatikaan – Tom Zwaenepoel. 14u30 Polyvalente zaal 2

NOVEMBER 2025
Maandag 3: Wandeling
Dinsdag 4: Okra Academie Gent. Lezing: Het belang van beweging, sensualiteit en seksualiteit bij de oudere – Elisabeth Vander Stichelen en Koen D'Hous. 14u30 zaal de Parel
Donderdag 6: lijndansen
Donderdag 13: Bowling
Donderdag 13: Lijndansen
Maandag 17: Wandeling
Donderdag 20: Lijndansen
Donderdag 20: Fotonamiddag Tempelhof

Donderdag 20: Okra Academie Aalter, Lezing: Sweethearts, verliefd op de bevrijder – Dirk Musschoot, journalist en schrijver. 14u00 Polyvalente zaal Veilige Have, Lostraat 28, Aalter – Liefst inschrijven
Dinsdag 25: Okra Academie Eeklo – Meetjesland. Lezing: Mediawijs jaaroverzicht: Update 2025 –
Kristof D'Hanens
Woensdag 26: Bingo Tempelhof
Donderdag 27: Lijndansen

DECEMBER 2025
Maandag 1: Wandeling
Donderdag 4: Lijndansen
Midweek Vayamundo Oostende van maandag 8 tot en met vrijdag 12
Dinsdag 9: Okra Academie Gent. Lezing met live muzikant: Een mens is geen steen – Erik Burke; 14u30 zaal de parel
Donderdag 11: Lijndansen
Maandag 15: Wandeling
Woensdag 17: Bingo Tempelhof
Donderdag 18: Lijndansen
Donderdag 25: Academie Aalter: 14u.00 Lezing: Samenleven in diversiteit. Khalid Benhaddou, theoloog, auteur, hoofdimam El Fath moskee Gent. Liefst inschrijven

JANUARI 2026
Maandag 5: Wandelen
Dinsdag 6: Driekoningen
Maandag 19: Wandeling

Verdere activiteiten in de volgende "Voor U genoteerd"

Zo maar, nog veel leesgenot tot in 2026, jullie voorzitter

~ Hoe ouder ik word, hoe meer ik besef dat de dingen in het leven die niets kosten, het meest waardevol zijn.

~ Verder gaan betekent niet dat je vergeet. Het betekent alleen dat je accepteert wat plaatsvond en besluit door te gaan met leven.

~ Wacht niet op een goede dag, maak er een!

~ Sommige mensen zullen jouw leven en jouw keuzes nooit begrijpen. En dat is prima. Je bent hier om jouw leven echt te leven. Niet om ervoor te zorgen dat iedereen je begrijpt.

~ Wees dankbaar voor wat je hebt. Je wil niet weten hoeveel mensen er zijn die dat willen hebben wat jij hebt.

~ Wie zijn eigen weg gaat, kan door niemand worden ingehaald.

~ Als je de kracht in jezelf hebt om iemand blij en gelukkig te maken, doe het. De wereld heeft er behoefte aan.