**Trefpunt Sint-Lambrechts-Herk**

****

**Ons krantje**

**mei 2024**

* Badminton: vrijdag 03, 17, 24 en 31 mei om 14.00 uur in de sporthal van Runkst.
* Bowlen: donderdag 16 en 30 mei om 14.00 uur in bowling Olympia Hasselt.
* Breicafé: donderdag 16 en 30 mei om 14.00 uur in Elckerlyc.
* Crea: donderdag 02 mei om 13.30 uur in Elckerlyc. Zie programma verder.
* Damesfietsen: dinsdag 07, 14, 21 en 28 mei vertrek om 13.30 uur aan Elckerlyc.
* Dansen: maandag 06, 13 en 27 mei  om 14.00 uur in Elckerlyc.
* Kaarten: maandag 06, 13 en 72 mei om 13.30 uur in Elckerlyc.
* Lijndansen: donderdag 02, 16, 23 en 30 mei om 19.30 uur in Elckerlyc.
* Ontmoetingsnamiddag: Woensdag 15 mei om 14.00 uur in Elckerlyc
* Petanque: dinsdag 07, 14, 21 en 28 mei om 13.30 uur.
* Turnen: maandag 06, 13 en 27 mei om 13.00 uur in Elckerlyc.
* Yoga: donderdag 02, 16, 23 en 30 mei om 10.00 uur in Elckerlyc.
* *O.H.Hemelvaart: donderdag 09 mei.*
* *Pinksteren: zondag 19 mei.*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* **Creaclub op donderdag 02** **mei.**

Creatie: gaan we verder aan ons hartje.

* + **Ontmoetingsnamiddag op woensdag 15** **mei** **om 14.00 uur.**

Deelname in de kosten is 6 euro.

Inschrijven vóór 12 mei: Remels Leonora 011 31 19 56 of Diriks Nicole 0474 733 024.

* + **OKRA pelgrimeert naar Scherpenheuvel op dinsdag 21 mei 2024.**

Thema: 70 jaar, zorg voor elkaar.

Om 11u30 is er een muzikale viering in de Mariahal.

12u30 – 14u30: samen lunchen van soep en broodjes in de Pelgrim of vrij bezoek aan cafés of restaurants. (lunch: soep, 2 broodjes en koffie of thee € 10)

14u30: start zangnamiddag begeleid door OKRA zangkoor in de Mariahal met om 16u afsluitmoment.

Meer info en inschrijvingen bij barbel.cuppers@okra.be of 011 26 59 30.

*Gelijk de zonnestralen*

*de bloemen laten openbloeien,*

*kan een vriendelijk woord,*

*een gezicht laten stralen.*

**ZIEKTE VAN ALZHEIMER**.

Je wordt er steeds vaker mee geconfronteerd. Het is de oorzaak van meer dan 60% van alle gevallen van dementie. Het meest herkenbare kenmerk van de ziekte is moeite hebben met het zich herinneren van recente gebeurtenissen. Naarmate de ziekte langer duurt, kunnen ook andere symptomen ontstaan: spraak- en taalproblemen, desoriëntatie (makkelijk verdwalen), stemmingswisselingen, verlies van motivatie en initiatief. Finaal zonderen de patiënten zich af van hun naasten en trekken zich terug. De gemiddelde levensverwachting na de diagnose is drie tot negen jaar.

De oorzaak van Alzheimer is onduidelijk, 70% van de kans op de ziekte is genetisch bepaald. Andere risicofactoren zijn hoofdletsel, depressie en hoge bloeddruk.

Er bestaan geen medicijnen om de ziekte te genezen of de vooruitgang te stoppen, al kunnen sommige symptomen bestreden worden. De ziekte treft personen die meestal ouder zijn dan 65 jaar. De verwoestende hersenaandoening vernietigt langzaam het geheugen, de denkvaardigheid en beïnvloed de persoonlijkheid.

**Factoren.**

Een aantal factoren zijn van invloed op het ontwikkelen van Alzheimer. Sommigen zoals leeftijd, geslacht en familiegeschiedenis, liggen buiten eigen controle. Maar er zijn dingen die u kunt doen om het risico te verlagen. Het blijkt dat de pijlers van een gezonde levensstijl en lichaamsbeweging, letten op je gewicht en gezond eten het risico op Alzheimer verminderen.

**Vijf stappen.**

**1 Zorg voor een gezond gewicht**. Verminder calorieën en verhoog de fysieke activiteit als u

 wat kilo’s kwijt wil.

**2 Controleer je taille.** Een panel van artsen beveelt taillemetingen aan van niet meer dan

 88 cm voor vrouwen een 102 cm voor mannen. Om uw taille nauwkeurig te meten, gebruikt

 u een lintmeter rond het smalste deel van uw taille, meestal ter hoogte van de navel en

 onderste rib.

**3 Eet bewust**. Leg de nadruk op kleurrijke, vitaminrijke groenten en fruit, volkoren granen,

 eiwitbronnen zoals vis, mager gevogelte, bonen en andere peulvruchten plus gezonde vetten.

 Verminder onnodige calorieën uit snoep, frisdrank, geraffineerde granen zoals wit brood of

 witte rijst, ongezonde vetten, gefrituurd fastfood. Houd ook de portiegroottes goed in de

 gaten.

**4 Oefen regelmatig.** Deze eenvoudige stap doet geweldige dingen voor je lichaam. Regelmatig

 Lichaamsbeweging helpt het gewicht, de bloeddruk, de bloedsuikerspiegel en de cholesterol

 onder controle te houden. Matige tot krachtige aerobe oefeningen (wandelen,

 zwemmen, fietsen, roeien) kunnen ook helpen om na verloop van tijd het totale lichaamsvet

 en buikvet te verwijderen. Streef naar 2 ½ tot 5 uur per week stevig te wandelen. Of

 probeer een krachtige oefening zoals joggen voor de helft van die tijd.

**5 Houd belangrijke gezondheidscijfers in de gaten.** Naast het letten op uw gewicht en

 taille, moet u uw arts vragen uw cholesterol, bloeddruk en bloedsuikerspiegel binnen een

 gezond bereik liggen. Lichaamsbeweging, gewichtsverlies indien nodig en medicijnen kunnen

 helpen om deze cijfers op schema te houden.

 Bron VWB maart 2024