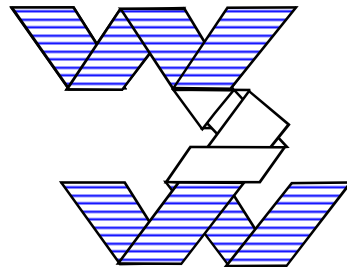


Vereniging Voor Weduwen en weduwnaars

Nationaal



In dit nummer vindt u:

Edito	1
Phishing herkennen en jezelf beschermen	2
Vragen over zona	4
Vakantie is... ..	6
Let bij grote hitte op voor een zonne- of hittedslag	7
Verbetering voor kleine aanvullende pensioenen	9
Gewoon vergeten of is er meer aan de hand	11
Provinciale activiteit – Oost-Vlaanderen	12

Redactie: Patricia Braet
Typwerk en lay-out: Patricia Braet
Organisatie rekening:
Iban: BE49 8600 0480 0771 | BIC: SPAABE22
van Vereniging voor Weduwen en Weduwnaars
3010 KESSEL-LO

JAARGANG 44
 NUMMER 2
 ZOMER 2024

Afzendadres: F. Dedrie, Dorpsstraat 18 bus 2 - 8680 Koekelare

Erkenningsnummer P308478

VIERMANDELIJKS TIJDSCHRIFT

AFGIFTEKANTOOR: 8680 KOEKELARE

Website: <https://www.weduwenenweduwnaars.be/>



VAKANTIE

Vakantie brengt herinneringen teweeg: die unieke reis naar Frankrijk, dat fantastische hotelletje in Spanje, een superweekend aan zee, ... Die vakantiefoto's en leuke filmpjes zorgen voor een dubbel gevoel.

Het gemis van je partner-in-crime overschaduwde het intens geluk dat je toen beleefde.

Misschien verandert het vakantiegevoel en heb je schrik om opnieuw te genieten.

Gelukkig heb je je vrienden van de WW die net hetzelfde beleven als jij.

De ene staat misschien al verder in zijn verwerkingsproces en kan de zaken al wat meer duiden.

Het verhaal blijkt bij iedereen in hoofdte gelijklopend met hier en daar een accentverschuiving.

Maar het doet goed om gelijkgezinden te ontmoeten in de WW (vrienden dachten verkeerdelijk dat we bij de weightwatchers toetraden 😄😄😄).

Een andere moeilijke periode piept weer om de hoek: de donkere tijd rond Allerheiligen, het licht van Kerstmis en uiteindelijk een nieuwjaar dat zich aandient.

Kortom weer herinneringen waar je mee moet omgaan.

We kijken ondanks alles hoopvol naar de toekomst.



M.W. – Namens het WW-Nationaal-bestuur

Phishing herkennen en jezelf beschermen

Phishing is online oplichting door valse e-mails, websites of sms- of Whatsapp-berichten en is deze dagen nog steeds een belangrijk probleem voor menig bedrijf en particulier. Hoe herken je frauduleuze berichten meteen: het is de eerste (en misschien wel enige) stap om te vermijden dat je het slachtoffer wordt van phishing.

Het bericht komt uit het niets



Vraag jezelf af of het logisch is dat je dit bericht krijgt. Begrijp je niet waarom de afzender hiervoor contact met jou opneemt? Dubbelcheck dit dan via de officiële contactgegevens van de instantie.

Je krijgt een vreemde vraag

Je bankgegevens doorgeven via sms of e-mail? Die vraag zal je nooit krijgen van een legitieme organisatie. Ga er niet op in!

Het is te mooi om waar te zijn

Oplichters verleiden je graag met een aantrekkelijk aanbod. Beweert de afzender dat je een indrukwekkende prijs of een geldbedrag hebt gewonnen? En moet je daar nog even wat gegevens voor invullen? Dan is het vast te mooi om waar te zijn.

Word je gepusht om iets te doen?

Frons je wenkbrauwen als je gevraagd wordt om iets met spoed te doen. Je moet bijvoorbeeld 'dringend' een betaling doen als je een boete wil vermijden of je moet 'snel' je bankgegevens invullen om die mooie cadeaubon te bemachtigen.

De link in het bericht klopt niet

Valse berichten bevatten vaak een link waarop je moet klikken. Deze link leidt dan naar een website waar je vertrouwelijke gegevens moet invullen. Oplichters doen hun best om deze online omgeving betrouwbaar te doen overkomen: de website vertoont bijvoorbeeld veel gelijkenissen met de betaalomgeving van je bank. Ga na of de domeinnaam van de link wel klopt: er is een verschil tussen www.kbc.be en www.kbc.bank.be. Bij de eerste link zit je op de officiële website van KBC, bij de andere niet.

Wat met verkorte links?

In sms'en en chatberichten zie je vaak verkorte links (bv. bit.ly). Klik hier niet op als je twijfelt aan het bericht. Via www.checkje-linkje.nl kan je nagaan of deze link naar een betrouwbare website leidt.

De afzender komt je bekend voor

Oplichters proberen vaak je vertrouwen te winnen door zich voor te doen als een officiële instantie. Het e-mailadres of de opmaak van de e-mail lijkt bijvoorbeeld sterk op dat van de overheid. Ook kan het zijn dat je gevraagd wordt om op een link te klikken, waarbij je op een website belandt die veel gelijkenissen vertoont met de betaalomgeving van je bank.

Tip: krijg je een ‘officieel’ bericht van een ‘normaal’ gsm-nummer (bv. 0476 01 02 03 i.p.v. 8800)? Dan is dit meestal ook niet te vertrouwen.



Je naam wordt niet gebruikt

Frauduleuze berichten worden tegelijk naar een groot aantal mensen gestuurd. Ze zijn dan ook niet gepersonaliseerd, wat betekent dat je niet bij naam wordt aangesproken.

Ze bevatten vaak een vage aanspreektitel (bv. ‘Beste’) of zelfs gewoon je e-mailadres.

Je merkt taalfouten op

Vroeger stonden phishing-berichten bol van de taalfouten. Intussen hebben oplichters hun huiswerk gemaakt en kunnen ze al beter schrijven. Toch kan je nog altijd rare zinsconstructies of spelfouten tegenkomen. In de communicatie van officiële instanties gebeurt dit veel minder.

Het bericht belandt in je spamfolder

Niet alle e-mails in je spamfolder zijn ook effectief spam. Toch is het een goede maatstaf om valse berichten meteen te herkennen.

Verdachte e-mailadressen staan immers op de zwarte lijst van je mail-provider, waardoor ze als ongewenst beschouwd worden.

Het bericht bevat clickbait

Clickbait is een veelgebruikte techniek om je aandacht te vangen.

Verspreiders van nepnieuws bedenken bijvoorbeeld aantrekkelijke en veelbelovende titels voor hun artikels, zodat je erop zou klikken als je ze tegenkomt op sociale media.

Ook oplichters maken graag gebruik van deze techniek om je een e-mail te doen openen of op een link te doen klikken.

Denk: ‘Ben jij dit op deze foto?’ of ‘Dit las ik over jou’.

Bron: Mediawijs

Zona of gordelroos is een virale infectie waarbij kleine groepjes blaasjes op de huid ontstaan. Weet jij wat de symptomen zijn, wie het kan krijgen of wat je eraan kan doen? Lees de antwoorden op deze veelgestelde vragen over zona.

1. Hoe ontstaat zona?

Zona wordt oorspronkelijk veroorzaakt door het windpokkenvirus of het varicella zoster virus. Windpokken of waterpokken is een virale infectie die bijna iedereen in de kinderjaren krijgt en de hele huid aandoet. Het afweermecanisme van ons lichaam ruimt het virus op. Een deel van de virussen ‘verschuilt’ zich echter in de zenuwcellen van het ruggenmerg. Daar blijft het virus heel je leven aanwezig zonder dat het problemen veroorzaakt. In bepaalde omstandigheden, vooral bij daling van de weerstand, kan een deel van de virussen weer actief worden. Zij verspreiden zich langs de zenuwbanen naar de huid toe en geven daar de pijnlijke huidafwijking zona.



2. Wie kan het krijgen?

Omdat bijna iedereen ooit de windpokken heeft gehad, kan in principe iedereen zona ontwikkelen. Mensen van 60 jaar en ouder hebben de grootste kans om zona te krijgen. Bij kinderen wordt het slechts zelden gezien. Ook mensen met een verlaagde weerstand hebben een verhoogde kans om zona te ontwikkelen. Patiënten met een zeer lage weerstand kunnen ook uitgebreide, zeer ernstige vormen van zona ontwikkelen. Deze kunnen zelfs de hele huid aantasten

3. Wat zijn de symptomen?

Zona begint vaak met pijn en tintelingen in het aangedane huidgebied. Klachten van zona treden altijd op in een duidelijk afgegrensd huidgebied en aan één kant van het lichaam. Op de romp hebben dergelijke huidgebieden vaak de vorm van een gordel of band. Kort na de eerste klachten wordt de huid rood en ontstaan er binnen enkele uren tot dagen met helder vocht gevulde blaasjes. Deze blaasjes komen meestal in kleine groepjes voor. Na 10 tot 14 dagen drogen de blaasjes uit tot korstjes.

4. Hoe wordt de diagnose gesteld?

Meestal is het voor de arts niet moeilijk om zona te herkennen. Bij twijfel doet de arts een kweek van een blaasje. Het duurt wel enige dagen voordat de uitslag bekend is.

5. Hoe behandel je zona?

Raadpleeg voor de behandeling van zona best de huisarts of de dermatoloog. Zona geneest in principe spontaan. Meestal zijn pijnbestrijding en indrogende therapie voor de blaasjes voldoende. Soms is het nodig om een infectie door bacteriën in de beschadigde huid te voorkomen of te bestrijden.

Wanneer je zeer snel na het begin van de aanval start met antivirale geneesmiddelen, kan de duur van de aanval en ook de duur van de pijn worden verminderd. Deze antivirale therapie bestaat in tabletvorm en in bijzonder ernstige gevallen via een infuus. Antivirale geneesmiddelen worden in de regel voorgeschreven bij een zona in het gelaat, bij oudere patiënten en bij patiënten met een sterk verlaagde weerstand.

6. Welke complicaties kunnen optreden?

Zona in het gelaat gaat vaak met zeer ernstige (hoofd)pijn gepaard. Soms kunnen de gezichtsspieren tijdelijk uitvallen door de virusinfectie. Deze uitval herstelt bij de meerderheid van de patiënten volledig. Wanneer het oog in het aangetaste gebied ligt, kunnen ontstekingsprocessen in het oog ontstaan die in sommige gevallen blijvend gezichtsverlies veroorzaken. Bij zona in het ooggebied is een onderzoek door een oogarts altijd nodig. Een van de grootste problemen bij zona is pijn. Deze pijn is soms bijzonder ernstig en kan maanden tot jaren nadat de blaasjes verdwenen zijn aanhouden. Deze 'postzonale pijn' komt vooral bij oudere patiënten en na zona in het gelaat voor.



7. Is zona besmettelijk?

Het vocht uit de blaasjes van zona is enkel besmettelijk voor mensen die nooit de windpokken hebben gehad en dus nog niet besmet zijn met het varicella zoster virus. In de praktijk zijn dit vooral kinderen. Als zij besmet raken door iemand met zona maken ze de windpokken door. Voor pasgeborenen en baby's kan dit gevaarlijk zijn.

Bron: Wit-Gele Kruis (december 2023)

Tijd hebben,
de riem eens afleggen van dat dagelijkse ritme
van moeten werken, organiseren,
vergaderen of druk bezig zijn.

Neem je tijd en geniet ervan met volle teugen.
Neem je tijd om te rusten en uit te slapen,
om op verhaal te komen bij jezelf en bij elkaar,
om te genieten van de zon en van 't getrommel
van de regen op het dak,
van het uitgestelde bezoek
en van de toevallige ontmoeting onderweg...

Neem je tijd voor die klus
die je al lang had willen doen
en om nadien content te zijn
dat het er eindelijk van gekomen is.

Neem je tijd voor elkaar, voor je liefsten,
je bekenden
en voor de vreemde voorbijganger
en geniet van de babbel en van het ont-moeten...

Neem je tijd om er eens uit te trekken.
Het doet er niet toe waarheen of hoe ver.
Als je onderweg maar kan thuiskomen
bij vrienden en bekenden
en vooral bij jezelf.

Neem je tijd om niets te doen, maar om gewoon te zijn.
Geniet ervan...

En weet: ook in vakantie is Hij aan het gebeuren,
Hij die heet: Ik ben er voor U.



Bron: onbekend

Let bij grote hitte op voor een zonne- of hittedslag

Bij hoge zomertemperaturen is voldoende afkoelen een must. Zo niet riskeer je een zonnestlag of hittedslag waarbij je lichaamstemperatuur ernstig ontregeld geraakt. Je lichaamstemperatuur kan oplopen tot 40-42° C. Onmiddellijk ingrijpen is noodzakelijk!

Zelfs als je keurig op uur en tijd zonnecrème smeert is dat geen vrijgeleide om op warme dagen lange tijd in de zon te zitten. Ja zal dan misschien niet verbranden, maar wie niet tijdig verkoeling zoekt en onvoldoende drinkt, riskeert nog steeds een zonne- of hittedslag. Daarom is in slaap vallen in de zon echt uit den boze!

Ook zonder rechtstreekse zon, maar in een vochtige tropische warmte kan je een hittedslag oplopen. Zweeten is immers een normale manier om ons lichaam af te koelen. Het verdampende zweet onttrekt warmte aan ons lichaam. In een vochtige warmte werkt dit afkoelingssysteem echter onvoldoende omdat het zweet niet kan verdampen.

Hetzelfde gebeurt wanneer je kledij draagt in synthetische stoffen die het verdampen van het zweet tegenhoudt. Dat, in combinatie met het feit dat ze te weinig drinken, stelt wel eens problemen bij ouderen op warme dagen.

(Sportieve) inspanning in een warme omgeving kunnen eveneens tot een hittedslag leiden. Denk maar even aan werken in een serre, werken in de nabijheid van een hittebron,...



Welke klachten?

Een zonne- of hittedslag herken je aan:

- Stijging van de lichaamstemperatuur (kan oplopen boven de 40°C)
- Misselijkheid
- Duizeligheid
- Hoofdpijn
- Snelle hartslag (> 100 slagen/minuut)
- Oppervlakkige ademhaling
- In extreme gevallen: stuipen, bewustzijnsverlies en zelfs coma

Let bij grote hitte op voor een zonne- of hittedslag

Wat moet je doen?

Een *milde hittedslag* met lichte temperatuurverhoging kan je zelf aanpakken.

- Ga onmiddellijk uit de zon of doe de persoon in kwestie onmiddellijk in de schaduw plaatsnemen.
- Leg koele, natte handdoeken op het hoofd of in de nek.
- Plaats de persoon bij een ventilator.
- Laat veel water drinken met kleine slokjes.

Bij *een ernstige hittedslag* met hoge stijging van de lichaamstemperatuur, moet meteen de hulp van een arts of de hulpdiensten (112) ingeroepen worden. Ernstige gevallen kunnen gepaard gaan met stuipen, slapte, verwardheid en bewustzijnsverlies.



De lichaamstemperatuur moet zo snel mogelijk terug onder de 38°C worden gebracht. Breng de persoon zo snel mogelijk naar een koele of minstens schaduwrijke plaats. Doe in afwachting van de komst van de arts of de hulpdiensten zo veel mogelijk kleren uit en bedek de blote huid met natte, koele doeken. Je kan ook water druppelen,

gieten of sproeien op de hele huid en tegelijk met een luchtbron blazen om verkoeling te brengen. Het gebruik van icepacks of het lichaam onderdompelen in water wordt afgeraden.

Geef de persoon in dit geval echter NIET te drinken.

Wat kan je doen om het risico op een hittedslag te beperken?

- Drink voldoende
- Draag een pet of een hoedje
- Blijf niet te lang stil zitten in de zon
- Draag lichte, ademende kledij
- Laat bij warm weer nooit iemand achter in een afgesloten wagen, zeker geen kinderen!

Bron: Plusmagazine.be 09-2023

Verbetering voor kleine aanvullende pensioenen

Na een aanbeveling door de Ombudsman Pensioenen zal een klein aanvullend pensioen niet langer volledig opgesoupeerd worden door ziekte- en invaliditeitsbijdragen.

Veel Belgen bouwen naast hun wettelijk pensioen (eerste pensioenpijler) een aanvullend pensioen (tweede pijler) op via hun werkgever. Meestal wordt de som opgebouwd door zowel werknemers- als werkgeversbijdragen. Je aanvullend pensioen wordt uitgekeerd op het moment dat je met pensioen gaat. Je bent verplicht het op te nemen op dat moment. Je kan het dus niet 'laten staan' zoals dat wél het geval is voor de som die je opbouwt via pensioensparen (via fondsen of verzekering) – de derde pensioenpijler.



De opgebouwde kapitalen van het aanvullend pensioen verschillen enorm. Voor een klein aantal personen vormt het aanvullend pensioen een echte pensioenpijler want het levert een kapitaal op dat jarenlang een behoorlijke aanvulling op het bedrag van het wettelijk pensioen kan vertegenwoordigen (tenzij je het kapitaal natuurlijk snel uitgeeft). Voor vele anderen vertegenwoordigt het kapitaal een mooi extraatje op het moment dat ze met pensioen gaan, maar is het geen wezenlijk aanvullend inkomen de rest van hun leven. Het hangt er natuurlijk ook van af hoe lang je leeft en over hoe lange tijd je dit aanvullend pensioenbedrag dus moet 'uitsmeren'.

Bijdragen op wettelijk en aanvullend pensioen

Op het kapitaal van je aanvullend pensioen wordt een ziekte- en invaliditeitsbijdrage (ZIV) en een solidariteitsbijdrage ingehouden. Je betaalt ook bedrijfsvoorheffing die varieert naargelang je de som opneemt als kapitaal of in de vorm van een rente. Neem je kapitaal, dan verschilt het tarief naargelang het moment waarop je met pensioen gaat. Werk je tot 65 jaar, dan betaal je een lager tarief. Je betaalt ook nog eens gemeentebelasting op het kapitaal.

Verder wordt het kapitaal van het aanvullend pensioen omgezet in een fictieve rente en opgeteld bij je wettelijk pensioen. Die som wordt getoetst aan drempelbedragen om te kijken wat het finale niveau van de sociale bijdragen op het pensioen is. Let wel: de fictieve rente wordt bij je wettelijk pensioen geteld om te zien of je al dan niet boven de

Verbetering voor kleine aanvullende pensioenen

drempel komt, maar de bijdrage zelf gebeurt enkel op je wettelijk pensioen. Het komt nu nog zelden voor dat het volledige kapitaal van het aanvullend pensioen naar ZIV-bijdragen gaat.

Probleem voor kleine aanvullende pensioenen

Ombudsman Pensioenen ontving regelmatig klachten van gepensioneerden die ziekte- en invaliditeitsbijdragen (ZIV-bijdragen) op hun wettelijk pensioen moesten betalen omdat ze genieten van een klein aanvullend pensioen. “De bijdragen voor de ziekte- en invaliditeitsuitkering die ze op hun wettelijk pensioen moesten betalen bedroegen na verloop van tijd meer dan het kapitaal (aanvullend pensioen) dat ze ontvangen hadden.



Wanneer deze gepensioneerden geen aanvullend pensioen zouden opgebouwd hebben, zouden ze geen ZIV-bijdragen hebben moeten betalen omdat ze onder het drempelbedrag bleven, waarvan de drempel sinds de laatste indexering op 1 mei 2024 op 1.997,75 euro ligt voor een pensioen als alleenstaande. Zo zouden ongeveer 65.000 gepensioneerden na 12,4 jaar meer moeten betalen aan ZIV-bijdragen dan het bedrag dat ze als aanvullend pensioen ontvangen hadden. Dit zou nefast zijn voor het vertrouwen in de aanvullende pensioenen.

De Ombudsman Pensioenen stelde vast dat het aanvullend pensioen in dergelijke gevallen in plaats van een appeltje voor de dorst een appel met een wrange nasmaak was. Hij riep de wetgever op dit probleem aan te pakken.”

(ter info: inhouding ziekteverzekering voor alleenstaande

Plafond 1: Op maandelijks brutobedrag)

van 1997,75€ t/m 2071.26€ - 0.01€ tot 73.52€

Groter dan 2071.26€ - 3.55% van het brutobedrag

Wetgeving aangepast

De wetgeving werd aangepast sinds 1 januari 2024. Voortaan duurt het dubbel zo lang alvorens het kapitaal van het aanvullend pensioen volledig opgesoupeerd wordt door de ZIV-bijdragen. Het komt nu nog zelden voor dat het volledig kapitaal opgesoupeerd wordt door ZIV-bijdragen. Deze nieuwe wetgeving wordt automatisch toegepast.

Bron: Plusmagazine 01/2024

Gewoon vergeetachtig of is er meer aan de hand?

De naam van die filmster of oude vriend, hij ligt voor het grijpen maar je raakt er niet bij. Een haperend geheugen is lastig maar kan ook ernstig worden.

Hierbij enkele tips om je geheugen te trainen:

Blijf intellectueel actief

Kies wat je graag doet. Zijn dat kruiswoordpuzzels of breinbrekers: prima, maar ook romans lezen, een serie bekijken, musea bezoeken of een nieuwe opleiding volgen, stimuleren je geheugen. In combinatie met sociale interactie, waarbij je kennis met elkaar deelt, zul je nieuwe informatie eens zo goed inprenten.

Beweeg

Hoe precies, is nog niet helemaal duidelijk maar studies tonen aan dat beweging zowat alle hersenfuncties versterkt. Intensief sporten hoeft niet. Bij mensen met alzheimer is aangetoond dat wie driemaal per week minstens een half uur wandelt, trager achteruit gaat.

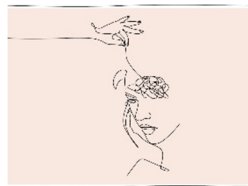
Mijd overgewicht

Alles wat goed is voor hart en bloedvaten is dat ook voor het brein. Mijd dus overgewicht, let op je bloeddruk en cholesterol en eet evenwichtig.

Pak gehoorverlies aan

Matig met alcohol

Zelfs in lichte doses vermindert alcohol het vermogen van je geheugen om ervaringen in te prenten. Die impact stijgt met ouder worden.



Slaap voldoende

Tijdens de slaap ontdoen de hersenen zich van afvalstoffen. Voldoende slaap van goede kwaliteit, zou een gunstig effect hebben op het risico om alzheimer te krijgen.

Doe boodschappen zonder lijstje

Opschrijven helpt om te onthouden wat je nodig hebt. Prent je vervolgens in wat je hebt neergepend en winkel dan met het lijstje in je zak. Op die manier gebruik en onderhoud je je geheugen.

Bron: Plusmagazine 05/2024

Provinciale activiteit Oost-Vlaanderen - za. 5/10/2024

BUSREIS: Kastelen in het Houtland en streekproducten

Vertrek om

07.30 uur - Sint-Niklaas – Parking Euroshop
08.15 uur - Deinze – P&R E17 (Baby's Corner)
08.45 uur - Oudenaarde – De Ham Oudenaarde

Terug om

20.45 uur
20.00 uur
19.30 uur

10.00 uur : Het witte goud

De witloofkwekerij is een artisanaal gezinsbedrijf met een moderne inslag. (hydrocultuur).

Het witloof wordt er in de grond geboren, nl. uitgezaaid op het veld om daarna in de kweekcellen uitgezet te worden. De kwekerij heeft het label FLANDRIA wat staat voor uitstekende kwaliteit !

Je gaat naar huis met een mooie verrassing! Daarna gaat het richting 'middagmaal'

12.00 uur : We genieten van een lekkere 3-gangenlunch

14.30 uur : Kastelen van het Houtland

In het Houtland telt men al gauw meer dan honderd kastelen en landgoederen. Je treft ze vooral aan in de beboste veldgebieden en in de vallei van de Rivierbeek. Het gaat om de zogenaamde 19e-eeuwse kastelengordel rond Brugge. Toen was het de gewoonte van de Brugse adel om een buitenverblijf te bouwen aan de rand van de drukke stad. Vaak worden deze vergezeld van een kasteelpark, meestal aangelegd in Engelse landschapstijl. Deze wordt gekenmerkt door natuurlijke en glooiende vormen, zichtassen, monumentale bomen en een kasteelvijver.



16.30 à 17.00 : Einde rondrit en rit naar de Abdij van Gistel

17.30 -18.30 uur : Broodmaaltijd in de Abdij van Gistel

Info:

Website:

<https://www.weduwenenweduwnaars.be/provinciaal-oost-vlaanderen>

"Later"

- Spreek je later.
- Ik bel je later.
- Tot later.
- We doen het later wel.
- Vertel het je later.

We laten alles achter voor later, maar vergeten dat 'later' niet van ons is.

Later beseffen we dat onze dierbaren niet meer bij ons zijn.

Later beseffen we dat het te laat is om terug te gaan...

Later horen we ze niet en zien we ze niet.

Later zijn slechts herinneringen.

Later, wordt de dag de nacht, de kracht wordt hulpeloos,

Later wordt de glimlach een grimas en het leven wordt de dood.

'Later' wordt 'té laat'.

Daarom...

laten we toch proberen te genieten van de tijd die we nog hebben...

Laten we blijven zoeken naar activiteiten en dingen die we leuk vinden.

Laten we wat kleur bij het zwart/wit beeld brengen...

laten we lachen om de kleine dingen des levens die balsem in ons hart brengen...

en blijven genieten van de tijd die we nog hebben.

Laten we proberen "Later" te vermijden.

Want ondertussen kunnen we de beste momenten verliezen,

de beste ervaringen,

de beste vrienden,

de beste familie...

De dag is vandaag... Het moment is nu...



Elke dag opnieuw

bewijst de

Vereniging

voor

Weduwen en Weduwnaars

de noodzaak

van haar

bestaan...

