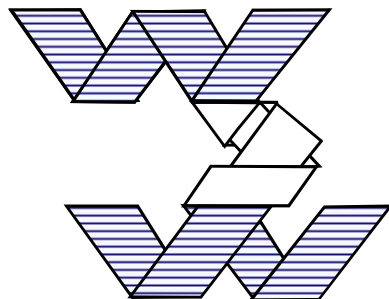




VERENIGING VOOR WEDUWEN EN WEDUWNAARS

NATIONAAL

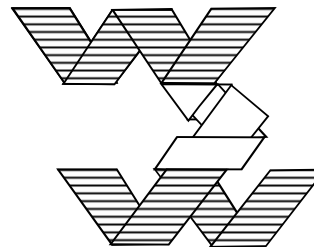


JAARGANG 42
NUMMER 3
DECEMBER 2022

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

Erkenningsnummer P308478
VIERMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT

AFGIFTEKANTOOR: 8680 KOEKELARE



In dit nummer vindt u:

Als je plots een 'geheim' ontdekt....	2
Overlevingspensioen of overgangsuitkering?	4
De vlinder en de mier	6
Wintergriep	7
Eigen werking: verkiezingen	10
Wensen: een nieuwe kans	12

Redactie: Frans Dedrie
Typwerk en lay-out: Anne Mie Verduyck
 Organisatie rekening: Iban:BE49 8600 0480 0771
 (BIC: SPAABE22) van
 Vereniging voor
 Weduwen en Weduwnaars
 3010 KESSEL-LO

Website:

<https://www.weduwenenweduwnaars.be>



EDITO

Lieve WW-vrienden,

Na een mooie en hete zomer konden we nog genieten van een prima nazomer. Nu keert de natuur stilaan terug naar zijn rustmodus. En de feestdagen komen er aan!

Wij wensen al onze leden en hun geliefden een mooie eindejaarsstijd toe te midden van familie en vrienden. Maar laten we ook medemensen in armoede en/of eenzaamheid niet vergeten! We weten het allen: aandacht geven, meeleven en meedelen is beter dan wat ook te moeten ontvangen.

Belangrijk zijn de zesjaarlijkse bestuursvernieuwingen.

We hopen dat in al onze groepen er voldoende mensen gevonden zijn die mee aan de WW-kar willen trekken: mannen en vrouwen die zich belangeloos willen inzetten om onze aangesloten lotgenoten een veilig nest te bieden waar ze mekaar kunnen ontmoeten en ondersteunen.

Welkom aan nieuwe bestuursleden en goede moed! En dank aan diegenen die zich reeds lang(er) inzetten, dikwijls reeds gedurende vele jaren.

In mei e.k. zijn er dan nog de nationale verkiezingen. We hopen dat er ook op dit bestuursniveau een aantal nieuwe mensen zich aandienen om een stuk vernieuwing en verjonging door te kunnen voeren. De toekomst van onze vereniging veilig stellen: daar duimen we voor!

Namens het volledige nationale bestuur wens ik iedereen nog een zalig kerstfeest en voorspoedig nieuwjaar.

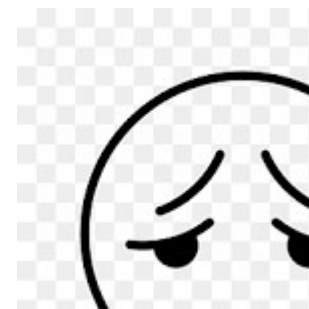
**Frieda.
Uw voorzitter**



Als je plots een ‘geheim’ ontdekt....

Wat als je na de dood van een geliefde een geheim ontdekt? Als de persoon die je dacht te kennen iemand anders blijkt te zijn. En er nu niet meer is om vragen te stellen. Wat doet dit met je rouwproces? Een getuigenis van Karel (72): “Van de vrouw van toen hou ik niet meer”.

Ik was 50 en Myriam 14 jaar jonger toen we elkaar ontmoeten. Ze was de liefde van mijn leven. We kregen twee kinderen. Negen jaar geleden bleek Myriam een agressieve vorm van darmkanker te hebben. Ze werd met spoed geopereerd. Nog geen maand na de diagnose overleed ze en bleef ik alleen achter met twee kinderen van elf en zeven.



Ik was totaal van slag. Vier maanden na haar dood vertelde een vriendin dat Myriam een verhouding had. “Ik dacht dat jullie dat besproken hadden, dat jullie elk buitenechtelijke relaties hadden.” Dat was absoluut niet

het geval. Myriam had de laatste vier jaar voor haar overlijden een minnaar gehad. Het voelde als een donderslag bij heldere hemel.

“een donderslag bij heldere hemel”

Ik ben lang bezig geweest met verklaringen zoeken. Ik doorzocht bankafschriften, haar telefoon en laptop, maar vond geen aanwijzingen. Ook de vraag of ik aanleiding had gegeven, drong zich op. De laatste jaren waren er spanningen geweest. Ze was veel weg. We hadden onverklaarbare ruzies, maar ik heb dat nooit geïnterpreteerd als een teken van ontrouw. Myriam had dus een dark side, dat vreemdgaan bleek een patroon.

Als je plots een ‘geheim’ ontdekt....

Die wetenschap luchtte me op, het hielp me geloven dat ik niet de hoofdoorzaak was. Het moeilijkste blijft dat je alleen bent met die ontdekkingen, je kunt het niet bespreken met de overledene. Dat langdurig bedrog is voor mij onherstelbaar. Van de liefde die ik ooit voor haar voelde, is niets overgebleven en dat is bijzonder pijnlijk. Dit is niet wat je na de dood van een ge-



liefde verwacht. Ik heb haar ontrouw aan zeer weinig mensen verteld. Ik praatte vooral met diegenen die van haar verhouding wisten om een juist beeld te krijgen. Verder heb ik het nog aan een paar vrienden uit de inner circle verteld, met reserve en schaamte. Ik heb het aan de kinderen verteld, maar niet meteen. Ik wilde niet dat het beeld van hun moeder beschadigd zou worden. Ze hebben het zelf ont-

dekt drie jaar na haar dood. Ze reageerden laconiek. Ze missen haar en dat gevoel overheerst. Ik ben opgelucht dat ze het weten en dat de herinnering intact is gebleven.

“Myriam had een dark side: vreemdgaan”

Mijn psycholoog/seksuoloog vroeg me wat Myriam nog voor mij betekende. We waren 13 jaar samen. De eerste 8 jaren waren bijzonder. Ik herinner me onze reizen, de leuke dingen die we met de kinderen deden. Myriam was een creatieve vrouw. Ik kan erover vertellen, maar er ligt een schaduw overheen. Misschien is het een cognitieve move, dat ik niet meer van haar hou, maar het laat intact dat er ook een goede periode is geweest. In mijn herinnering is ze een vrouw waar ik niet meer van hou. Dat is heel erg, want ze was wel de eerste vrouw van wie ik hield.

(Bron: Plus Magazine okt. 2022)

OVERGANGSUITKERING OVERLEVINGSPENSIOEN

Zoveel mag u bijverdienen in 2022:

		- 65 j.	- 65 j. en enkel overlevingspensioen	+ 65 j. en enkel overlevingspensioen	+ 65 j. en enkel rustpensioen
<i>Werknemer, ambt of mandaat</i>	Zonder kinderlast	8 634	20 102	24 937	Geen beperking
	Met kinderlast	12 951	25 127	30 333	Geen beperking
<i>Zelfstandige (of gemiddeld: Werknemer en Zelfstandige)</i>	Zonder kinderlast	6 907	16 082	19 950	Geen beperking
	Met kinderlast	10 360	20 102	24 267	Geen beperking

En ook nog dit...

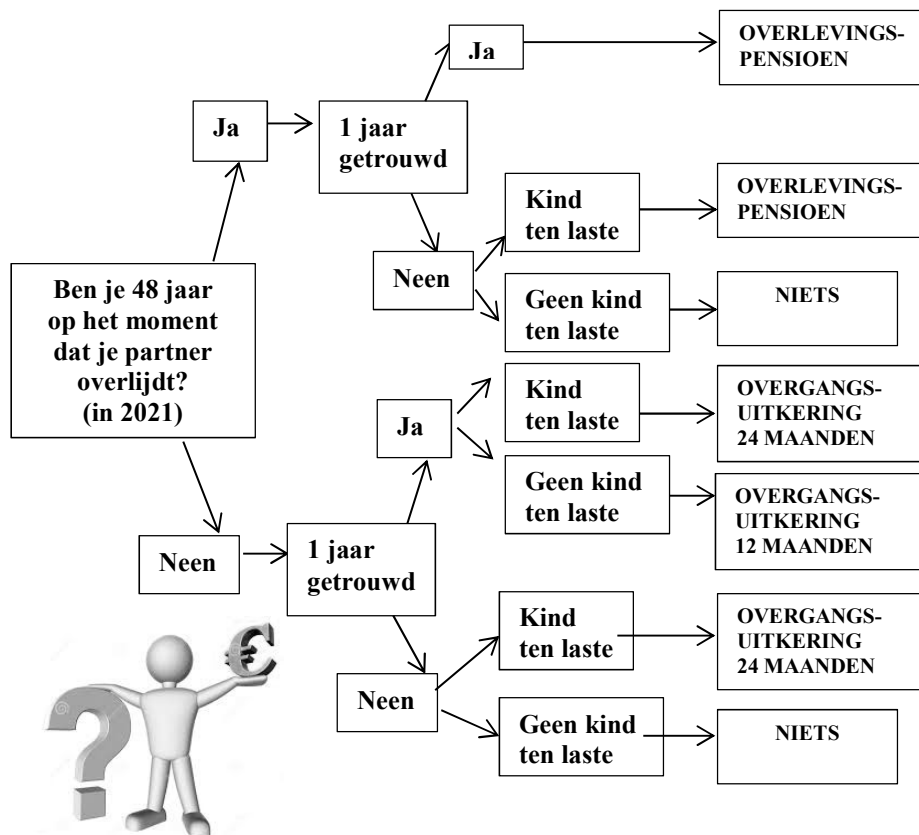
Bij een overschrijding met een percentage kleiner dan 100% wordt datzelfde percentage van het wettelijk pensioen ingehouden. (Als u bijvoorbeeld gedurende een jaar 10% meer bijverdient, dan moet je 10% van uw pensioen terug betalen in het daaropvolgend jaar)

Bedraagt de overschrijding echter meer dan 100% dan valt uw hele pensioen voor dat jaar weg.

- * **Meer informatie** over bijverdienen met een werknemers- of ambtenarenpensioen lees je op [de website van de Federale Pensioendienst](#).
- * **Meer informatie** over bijverdienen met een zelfstandigenpensioen lees je op de [website van het Rijksinstituut voor de Sociale Zekerheid der Zelfstandigen](#).



WANNEER HEB JE RECHT OP EEN OVERLEVINGSPENSIOEN OVERGANGSUITKERING?



PS. Nuttig om weten: Zitdagen in je gemeente. Ongeveer de helft van de Belgische gemeenten organiseert zitdagen van de pensioendienst, waar je terecht kan met je vragen en papierwinkel.

Zitdagen in de gewestelijke kantoren. De pensioendienst organiseert zelf zitdagen in 15 gewestelijke kantoren. Kijk op www.pensioenzitdagen.be.

Wat is rouw?

Het was avond bij het meer en de lucht ademloos.
Er was overal paars en roze en geel en oranje.
De mier en de vlinder keken ernaar alsof het de eerste keer ooit was.

‘Wat is rouw?’ vroeg de mier.
De vlinder keek naar de lucht. Hij schraapte zijn keel.
“Rouw is stilstaan bij de pijn die je voelt om iets dat er niet meer is” zei de vlinder.
“Rouw is het vieren van verdriet, aandacht voor iets dat je eigenlijk het liefst voor altijd zou vergeten, maar dat gewoon te erg en te groot en te belangrijk is om zomaar te verstoppen.”

Hij stond op en vouwde zijn vleugels wijd open.
“Rouw is een periode waarin je jezelf helpt over iets heen te komen, door er helemaal in te gaan zitten. Op jouw manier.”

De mier dacht na.
“Kun je rouw fout doen?”
“Oh nee” zei de vlinder, “oh nee zeg, onmogelijk!”
Jouw rouw is jouw rouw.
Er zijn geen regels voor iets dat zó persoonlijk is.
Hij ging weer zitten en keek de mier aan.
“Rouw is van niemand anders dan degene die het voelt.”



De mier keek naar de grond. Hij had ineens behoefte aan rouw.
Zomaar. Voor alles wat hij ooit had weggestopt en toch altijd stiekem met hem meeliep, waarheen hij ook ging.
Het moment was daar.
Hij keek naar de lucht, die op zijn manier rouwde
Het was misschien wel de mooiste rouw ooit. Uitbundig, kleurrijk.
En heel, heel persoonlijk.

Terwijl het voorzichtig donker werd, had de mier voor het eerst in zijn leven tijd voor rouw. Hij sloot zijn ogen en zuchtte diep.
En was volkomen stil....

Enkele vragen over wintergriep

1. Hoe krijg je griep?

Griep wordt veroorzaakt door een virus, het griep- of influenzavirus. Er bestaan verschillende soorten griepvirussen. Influenza A en B zijn de belangrijkste. Het virus verspreidt zich via speeksel-druppeltjes in de lucht, afkomstig van niezen, hoesten of praten. De druppeltjes komen ook op voorwerpen als deurknoppen, kranen en toetsenborden terecht. Door die voorwerpen en nadien je ogen, neus of mond aan te raken, kan je besmet raken. De kans op een infectie is het grootst in slecht geventileerde ruimten waar mensen dicht bij elkaar zitten.

2. Hoe bescherm je je tegen een griepinfectie?

Door zorgvuldig je handen te wassen en te ontsmetten kan je het risico beperken. Maar de meest efficiënte preventie is vaccinatie. Die is aanbevolen voor risicogroepen: gezondheidswerkers, chronisch zieken, 65-plussers... Bij hen kan griep van een banale aandoening omslaan in een levensgevaarlijke ziekte, wanneer er complicaties opduiken zoals longontsteking. Elk jaar zijn andere virusstammen actief. De griepvaccinatie is dus maar één griepseizoen doeltreffend. De Wereldgezondheidsorganisatie brengt jaarlijks de virussen in kaart die het meest circuleren. Telkens wordt een aangepast vaccin gemaakt met antistoffen voor de verwachte virustypes. Meestal is de samenstelling doeltreffend. Maar soms steekt er toch een andere variant de kop op.



3. Kan je met een vaccin toch ziek worden?

Ja. Het griepvaccin beschermt immers niet tegen griepachtige aandoeningen als verkoudheid of bronchitis. Het vaccin biedt bovendien geen 100% bescherming tegen griep. De efficiëntie ligt

Enkele vragen over wintergriep

lager bij mensen op leeftijd of met een zwakker afweersysteem. Krijg je toch griep, dan zorgt het vaccin wel voor mildere symptomen en beperkt het de kans op gevaarlijke complicaties. Ook het risico dat een chronische ziekte zoals diabetes verergerd, is dan kleiner.

4. Is een vaccin gevaarlijk?

Neen. Het vaccin bevat geen levende virusdeeltjes. Je kan er dus geen griep van krijgen. De eerste dagen na de inenting kan je op de plek van de prik wat last hebben van pijn of een lichte zwelling. Allergische reacties zijn eerder zeldzaam. Wie allergisch is voor kippeneiwit mag zich niet laten vaccineren. Word je kort na de inenting toch ziek, dan was je wellicht net voordien al besmet met het virus.



5. Ben je na een griepinfectie immuun?

Jammer genoeg niet. Het influenzavirus dat griep veroorzaakt, komt in verschillende subtypen en varianten voor, die elk jaar in een andere samenstelling terugkeren. Er zullen dus altijd influenzavirussen circuleren waarvoor je vatbaar blijft.

6. Wat moet je doen als je griep krijgt?

Griep gaat meestal vanzelf over. De koorts en pijn verdwijnen na drie tot vijf dagen maar het kan wel enkele weken duren voor je helemaal uitgezikt bent. Water of thee drinken brengt verlichting omdat je door de koorts veel vocht verliest. Beperk je verder tot rust en pijnstillers zoals paracetamol tegen koorts en spierpijn en eventueel tijdelijk een neusspray om beter te kunnen ademen en slapen. Neem nog 1 tot 3 dagen rust nadat de koorts weg is. Antibiotica hebben geen zin, omdat griep veroorzaakt wordt door een virus. Antibiotica doden alleen bacteriën. Heb je een bijkomende infectie door bacteriën? Dan kan je ze wel gebruiken.

Enkele vragen over wintergriep

7. Hoe zeker, hoe besmettelijker?

Toch niet. Als volwassene geef je het virus door vanaf één dat voor het uitbreken van de eerste symptomen tot vijf à zes dagen na het ziek worden. Kinderen kunnen tot zes dagen voor aanvang van de griepsymptomen besmettelijk zijn. Daarnaast kan je drager zijn van het griepvirus, zonder dat je symptomen vertoont. Ook dan kan je anderen besmetten.

8. Waarom loop je meer risico in de winter?

Dat heeft niet rechtstreeks te maken met een lagere immuniteit. Wel met je gedrag. In de winter breng je meer tijd door in besloten ruimten met anderen, waardoor de kans op besmetting toeneemt. Je huis, kantoor wordt minder geventileerd waardoor het virus kan blijven hangen. Bovendien verspreidt het griepvirus zich makkelijker via droge lucht en bij lagere temperaturen.



9. Voorkomt een mondmasker dat je anderen besmet?

Een mondmasker helpt, maar volstaat niet. Je kan ook via voorwerpen die je aanraakt anderen besmetten. Daarom is het beter om in de plooi van je elleboog te hoesten in plaats van in je handpalm, vaak je handen te wassen en de kraan dicht te draaien met een papieren zakdoekje.

10. Wat zijn de voordelen van een grieprik?

Vooreerst is het de beste manier om je te beschermen tegen de ernstige gevolgen van de griep. Bovendien bescherm je met de grieprik ook anderen... En... je krijgt geen griep van de grieprik!

EIGEN WERKING

Verkiezing van een nieuw nationaal bestuur

Om de zes jaar wordt een nieuw nationaal bestuur verkozen. Dit gebeurt deze keer op zondag 6 mei 2023.



Elk provinciaal bestuur heeft recht op één vertegenwoordiger in het nationaal bestuur. Deze neemt tevens de taak van “provinciaal verantwoordelijke” op zich. Wie zich hiervoor wil inzetten, stuurt zijn kandidatuur naar de huidige provinciale verantwoordelijke (zie gele middenkatern). Het provinciaal bestuur (waarin alle afdelingen vertegenwoordigd zijn) bespreekt de kandidatuurstelling(en) en stuurt die daarna door aan het nationaal secretariaat **vóór 6 april**. Er kunnen dus meerdere kandidaten zijn, maar de statutaire algemene vergadering kiest uiteindelijk één verantwoordelijke per provincie. Deze vijf afgevaardigden (dus één per provincie) vormen samen het Bestuursorgaan van de WW.

Daarnaast wordt het Bestuursorgaan aangevuld met nationale medewerkers die een specifieke taak op zich nemen: voorzitter / secretaris / penningmeester / boekhouding vzw/ opmaak tijdschrift / ledenbestand enz.

Ook hiervoor kan elk lid zich kandidaat stellen. Wie zich wil inzetten voor de WW op nationaal vlak, stuurt zijn kandidatuur (zie hiernaast) naar Frans Dedrie, nationaal secretariaat WW, Dorpsstraat 18 bus 2 - 8680 Koekelare. (e-mail: fransdedrie@gmail.com)

De statutaire algemene vergadering geeft advies over de samenstelling van het nationaal hoofdbestuur. Het verkozen Bestuursorgaan neemt de uiteindelijke beslissing.

Kandidaatstelling voor Nationaal Bestuur

Deze ingevulde strook terugsturen naar:
Secretariaat Weduwen en Weduwnaars
Dorpsstraat 18 bus 2 - 8680 Koekelare

Naam en voornaam: _____

Adres: _____

(bestuurs)lid afdeling: _____

wil de volgende zes jaar graag deel uitmaken van het nationaal bestuur en stelt zich kandidaat voor volgende functie:

- voorzit(s)ter
- mede-voorzit(s)ter
- secretaris
- penningmeester
- boekhouding van de vzw
- ledenbestand
- redactie en lay-out nationaal tijdschrift
- webmaster WW

Datum en handtekening

Een nieuwe kans

elk jaar
is een nieuw beginpunt
een nieuwe kans
naar de toekomst
waag het opnieuw
daden
niet alleen maar wensen en voornemens

maak vrienden
geef vriendschap
in plaats van dure geschenken
hou van mensen
geef anderen de kans
'nieuw' te zijn
prik niemand vast
op 'gisteren'
zorg dat je niet van gisteren bent

leef echt naar morgen toe
menselijk geluk
is kwetsbaar
maar wie geeft
krijgt
meer dan hij durft verwachten

*Prettige
feestdagen*



*Gelukkig
Nieuwjaar*

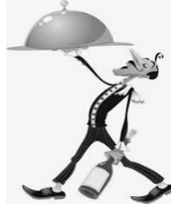
2023

Provinciaal nieuws

WEST-VLAANDEREN - ZONDAG 5 MAART 2023
vanaf 12.30 u. - SMAKELIJK SAMENZIJN

Waar? ZEDELGEM - "Salons Denotter", Torhoutsest. 76

Wat? 12.30 u. Welkom, aperitief met wachtbordje
13.30 u. Feestmaal (soep, hoofdgerecht, dessert, koffie + dranken)
15.00 u. dans



Prijs? 59 euro.

Inschrijven? Bij eigen bestuur vóór 23 februari
Opgelet: deuren gaan pas open om 12.30 uur.

LIDGELD 2023: 25 EURO

Voor die 25 euro ben je verzekerd tijdens de activiteiten, krijg je regelmatig het plaatselijke ledenblad en drie maal per jaar het nationale tijdschrift.

We vertrouwen erop dat de bijna 1000 leden opnieuw bij de grote WW-familie zullen aansluiten. Hiervoor kan je terecht bij je eigen bestuur (zie adressen in de middenkatern).

Op die manier komt geen onderbreking in de verzending van het plaatselijke en nationale tijdschrift.

Je bent meteen ook tegen ongevallen verzekerd.

Het nationaal bestuur.

Elke dag opnieuw

bewijst de

Vereniging

voor

Weduwen en Weduwnaars

de noodzaak

van haar

bestaan...

