

## Maaien van bermen uitbesteed

**AFFLIGEM**

**Het gemeentebestuur besteedde het maaien van de bermen en grachten voor dit jaar uit aan de firma Quintelier.**

Quintelier maait voor 54.501 euro twee keer: vanaf 15 juni en vanaf 15 september, telkens goed voor 42 kilometer bermen en 4,5 kilometer grachten. "We krijgen geregeld de vraag waarom het zo lang duurt vooraleer de bermen worden gemaaid", zegt schepen van Openbare Werken Guy Uyttersprot

(N-VA). "Dat is omdat de wet het zo voorschrijft. Bermen mogen niet voor 15 juni worden gemaaid en een tweede maaibeurt mag pas na 15 september. Vroeger maaien mag enkel bij veiligheidsproblemen. De voorjaars- en zomerbloeiërs moeten hun zaad kunnen vormen, om het volgende jaar te kiemen. Het maaisel moet vervolgens binnen de tien dagen worden afgevoerd. Anders wordt de bodem te rijk en daarvan profiteren vooral grassen en brandnetels. Dat materiaal is erg duur, daarom is het interessanter om de klus uit te besteden." (rds)



De Sinksenkermis is een Ternatse traditie.

## Sinksenkermis opnieuw in teken van Grote Oorlog

**TERNAT**

**De Ternatse Sinksenkermis staat dit weekend opnieuw helemaal in het teken van de Eerste Wereldoorlog. Er wordt heel wat animatie voorzien.**

De Sinksenkermis is traditioneel een groot feestweekend in Ternat. Vorig jaar bereikte de kermis een hoogtepunt met een waar oorlogsspektakel aan het gemeentehuis. Ook dit jaar verwijst de kermis naar de Grote Oorlog van '14-'18. Zo komt vereniging Geronimo op maandag langs met maar liefst 120 militaire voertuigen, die in de Dreef kunnen bewonderd worden. Maandag om 11 uur wordt er in Ternat ook gratis soep verdeeld in een oorlogse veldkeuken. Een oude ambulance, een levendige tentoonstelling van De Patrouilleurs en een luchtge-

vecht met twee dubbeldekkers om 15 uur maken het plaatje helemaal compleet.

### Bloemenstoet

De Sinksenkermis wordt vrijdagavond al afgetrapt met de onthulling van de nieuwe fontein aan het gemeentehuis. In het gemeentehuis zelf vindt er een tentoonstelling plaats van de maker, kunstenaar Alexander Ketele uit Ternat. Vanaf zaterdag is er dan weer een tentoonstelling van de Heemkring over de Eerste Wereldoorlog in de parochiezaal. Muziekvereniging Musate brengt een hulde aan het monument voor de gesneuvelden. De wielwedstrijd Van Overstraeten voor juniors op zaterdag, de kindermarkt en ook de Bloemenstoet op maandag zijn nog traditionele hoogtepunten van de Sinksenkermis. (dhh)



Fitness kan volgens Yves Devos ziekten en kwetsuren behandelen of voorkomen.

## Yves Devos stelt nieuw boek met bewegingsprogramma's voor "Fitness is een medicijn"

**SINT-PIETERS-LEEUV/LENNIK**

**Fitness als medicijn is voor kinesist Yves Devos vanzelfsprekend. Hij stond een tiental jaar geleden mee aan de wieg van de medische fitness in België. In Sint-Pieters-Leeuw stelde hij zijn boek met concrete bewegingsprogramma's voor diverse doelgroepen voor.**

INGRID DEPRAETERE

"Een inactieve levensstijl is net zo bedreigend voor de gezondheid als het roken van een pakje sigaretten per dag", zegt Yves Devos (50), kinesist en zaakvoerder van het fitnesscentrum Fit Nation in Lennik. "Allerlei aandoeningen die door roken ontstaan of verergeren, vind je immers ook bij mensen die onvoldoende bewegen. Toch bewegen mensen steeds minder. Ondertussen ontwikkelde ik een uniek en snelgroeiend netwerk van professionelen, waaronder artsen en kinesisten die net als ik de boodschap uitdragen dat be-

wegen het allerbeste medicijn is om gezond en kwaliteitsvol te leven. Ik ben daar al een tiental jaar mee bezig, nadat ik in Amerika kennis maakte met de medische fitness. In België was ik ooit een van de pioniers, maar ondertussen delen al zo'n zeshonderd artsen mijn mening", zegt Devos.

### YVES DEVOS

KINESIST

**"Steeds meer artsen raken overtuigd dat bewegen de beste manier is om gezonder te leven"**

"Fitness stond lange tijd voor het imago van bodybuilders en extreme spieren kweken. Het weerhield veel mensen om de fitness binnen te stappen. Dit imago veranderde helemaal. Artsen zijn er steeds meer van overtuigd dat ziekten en kwetsuren behandeld of preventief

voorkomen kunnen worden door te bewegen. Fitness werd onderdeel van de gezondheidszorg om een aantal beschavingsziekten bij de wortel aan te pakken", zegt Yves.

### Diabetici en kankerpatiënten

Yves Devos schreef in 2010 het boek 'Fitness als medicijn'. Dit boek werd nu geactualiseerd en aangevuld met concrete trainingsprogramma's voor wie thuis of in een gymzaal wil bouwen aan een gezonder leven en een fitter lichaam. "Zo laste ik deze keer programma's in voor specifieke doelgroepen, zoals mensen met diabetes, osteoporose, aandoeningen van de luchtwegen en hartproblemen, maar ook mensen die herstellen van kanker. De oefeningen kunnen op eigen tempo uitgevoerd worden en zijn voor iedereen haalbaar", zegt Yves Devos.

### INFO

'Fitness als medicijn' werd uitgegeven bij Manteau en is sinds deze week te koop in de boekhandel voor 19,99 euro.

## GRATIS ANDULLATIETHERAPIE

# 13, 14, 15 MEI 2016

Bewezen effecten voor pijnklachten van:  
**FIBROMYALGIE, ARTROSE, RUGPIJN, SPIERPAIN, GEWRICHTSPIJN**



### Wat kan u verwachten?

- ✓ **Professionele ontvangst & klachtenanalyse**
- ✓ **Gratis uittesten van een natuurlijke en medisch gecertificeerde therapie: Andullatie**  
(Pijnvermindering in 15 minuten)

## UW TOEGANGSTICKET

Naam: .....  
Adres: .....  
Telefoon: .....  
e-mail: .....

### Wanneer:

Vr 13 mei 13u00 tot 19u00  
Za 14 mei 10u00 tot 18u00  
Zo 15 mei 10u00 tot 18u00

### Waar:

Parochiezaal  
Bergstraat 38  
1570 Galmaarden

### Meer info:

Cedric Broeckart: 0477/98 43 72  
www.hhp.be

Partners:

