

De Gendarme is je beste vriend

Het zat Jan de Wit uit Gouilles niet mee. Niet de boodschappen, maar de stress om ook op tijd te zijn bij zijn vrouw Ans. Zij moest onverwacht voor onderzoek naar het ziekenhuis in Aurillac.



Jan moest daardoor voor het eerst zelf koken, boodschappen doen, maar het ergste, alles in de Franse taal. Die dingen deed Ans altijd. Voor de Géant was zijn Franse buurman hem net voor, maar Jan vond toch ook nog een gaatje voor zijn auto. Hij was niet de enige, want een geweldige dreun tegen de achterkant van zijn auto maakte duidelijk dat zijn voertuig die dag niet meer thuis zou komen.

Hoe snel kunnen Fransen zijn als er wat valt te beleven. Binnen de kortst mogelijke tijd genoot het toestromende publiek van het oude vrouwtje, dat snikkend bleef herhalen: "C'est mon erreur!".

Jan werd steeds zenuwachtiger en verstond er niets van. Langzaam drong het wel tot hem door dat zij haar rempedaal voor een gaspedaal had aangezien. Intussen begonnen de gewaarschuwde gendarmes hem te ondervragen en bevelen. Met de handen omhoog stamelde Jan: 'Non parlement Frans, ikke holland, maar buurami la in grote supermarkt parlement zeer bon Fransrijk. Naam is monsieur Le Blanc, comme ikke, de Wit. Hij helpera.'

De gendarme begreep kennelijk wat Jan bedoelde, zette de sirene op scherp en scheurde met zwaailicht bijna de winkel in.

Buurman Le Blanc verklaarde ons dat hij zich wild was geschrokken toen zijn naam door de winkel schalde en hij door gewapende gendarme naar het ongeval werd gebracht.

De omstanders verdwenen hoofdschuddend en je hoorde ze mompelen:

'Laat die Duitsers eerst eens goed Frans leren voor ze hier gaan wonen.'

Le Blanc regelde met de Gendarme vervangend vervoer. De gendarme nam de schuldbekenenis van het vrouwtje op en zorgde voor het weghalen van het autowrak. Daarna begeleidde de politiewagen Jan stad uit, waarna hij plankgas naar Ans in het 50 km verder gelegen ziekenhuis scheurde. Tijdens die tocht gaven vriendelijke collega's van de aardige gendarme hem ook vriendelijk een boete voor het te hard rijden...

Columns en redactionele medewerking:

Yvonne van der Burg, Sonja Dieperink, Eric Osnabrugge, Hugo Conderaerts, Cees en Riet van Oosterhout

Twitter en facebook: Sonja Dieperink

Eindredacteur: Sytze Dam: (Auberge de Forges)

Hoofredactie en opmaak: Ernst Pels: (gîte Lachaud)



Op de hoogte blijven van alle activiteiten en nieuws? Volg ons dan op Facebook en Twitter!



Op Facebook zijn wij te vinden onder de naam "Sonja La Vie En France" en op Twitter via "@pdfkrant"

Accijns op diesel gelijk aan benzine

Frankrijk overweegt de accijns op diesel gelijk te stellen met die op benzine. Binnenkort komt het kabinet met concrete voorstellen die in 2014 van kracht moeten worden. (De belasting op dieselolie is nu € 0,65 per liter en op benzine € 0,86). Reden van dit plan is dat hier 42.000 mensen voortijdig overlijden als gevolg van contact met de kankerverwekkende stofdeeltjes uit de verbranding van dieselolie.

Kijk uit met koeien in uw Franse film

Dat merkten scholieren tijdens hun werkweek bij het maken van een speelfilm. Een boer wilde wel meedoen.



Pubermeisje 'Eva' moest hem interviewen over zijn werk. De boer haalde daarvoor glunderend een Limousinekoe uit de stal en ging vol overgave zitten melken. Eva vroeg in plat Amsterdams: 'Mijnheer, hebben Franse koeien ook stieren nodig om kinderen te krijgen?' De boer verstond er niets van. De koe wel en brulde: 'Boe (ja).' Eva herhaalde nogmaals: 'Koeien, dat zijn toch koeien?!' De aardige boer keek haar met waterige ogen aan, zijn lip begon te trillen tot hij begon te schudden van het lachen. 'Koeien,' herhaalde Eva hulpeloos. Praat nooit met een Fransman over zijn koeien in de Nederlandse taal, vraag maar aan Eric Osnabrugge wat dat betekent...

Contactadvertentie

Mijn buurvrouw is nog steeds niet getrouwd en heeft wanhopig in alle kranten een grote advertentie gezet met de tekst **"Ik zoek een man!"**

De reacties zijn enorm, al meer dan 2000 kandidaten en dat gaat maar door. Allen met de tekst:

"Kom de mijne maar halen!"

BTW tarieven Frankrijk en milieubelasting

Frankrijk kent twee lage, een extra laag en een hoog BTW tarief. Het laag BTW tarief bedraagt 5,5% en 7% en geldt onder andere voor water, bepaalde etenswaren, medische dingen, boeken, landbouw, hotels en sport. Het hoog BTW tarief bedraagt 19,6% en geldt voor de overige leveringen en diensten. Daarnaast is er een BTW tarief van 0% voor internationale handel (export) en internationaal vervoer. Dan is er ook een super verlaagd tarief van 2,1% voor TV, kranten en apotheek. De BTW tarieven zullen op 1 januari 2014 veranderen. Het tussenliggende BTW-tarief, waarvan momenteel de catering en vastgoed profiteren, zullen worden verhoogd van 7% naar 10%. Het normale btw-tarief zal stijgen van 19,6% nu tot 20%. Eventuele nieuwe ecologische belasting, die nog wordt onderzocht, wordt van kracht in 2016.

Gérard Depardieu ruilde de wijn voor wodka

President François Hollande had hem zo kwaad gemaakt met zijn nieuwe belastingregels voor rijke Fransen die meer dan 1 miljoen verdienen, dat zelfs de beroemde acteur Gérard Depardieu naar België verhuisde. Hij pikte de 75 procent niet en in België is het hoogste percentage vijftig procent. Daarna had Rusland hem uitgenodigd zich in te schrijven. Gérard heeft hij snel de frites voor kaviaar geruild. Toch zijn de regels door het Franse Constitutioneel Gerechtshof snel teruggedraaid doordat het slechts symbolische waarde had en er maar enkele duizenden mensen door getroffen zouden worden. Buitenlandse investeerders reageerden woedend waardoor de schade voor la France groter zou zijn dan de inkomsten van 300 miljoen euro per jaar. Ook daar is weer protest tegen, dus het laatste woord is er nog niet over gesproken.



Ook een vijfde ster voor campings

Ingaande 1 juli moeten campinghouders in Frankrijk, die geen classificatie hebben aangevraagd, de blauwe borden met hun oude classificatie verwijderen. De Franse campings zijn, evenals de hotels, ingedeeld in 5 klassen en herkenbaar aan de toegekende sterren. Ingaande 1 juli zijn de geclassificeerde campings aan de nieuwe borden herkenbaar. Evenals bij de hotels is het systeem gebaseerd op de drie hoofdpunten: uitrusting/inrichting, service/toegankelijkheid en duurzame ontwikkeling.

Lees meer op: www.infofrankrijk.com

Zorgpremie in Frankrijk voor Nederlanders wekt onrust

Nederlanders in Frankrijk genieten van een uitstekende zorg. Alleen is sinds 2006 de zorg drie keer duurder dan voor de Fransen. Zo kunnen de oudere Nederlanders genieten van extra zorg, maar krijgen zij daar, ondanks hun bijdrage aan de AWBZ, niets voor terug.

Regeerakkoord

De maatregelen in het regeerakkoord over de zorgpremie wordt als schokkend ervaren.

De Stichting Belangenbehartiging Nederlandse Gepensioneerden in het Buitenland heeft voor een aantal inkomensgroepen berekend wat die maatregelen zouden betekenen. Voor een inkomen tot 26.880€ valt het nog mee, maar vanaf dat inkomen gaat men er enorm op achteruit. De inkomensgrens wordt verhoogd naar € 70.000 nadat die in 2012 al is verhoogd van € 33.427 naar € 50.064. Het resultaat daarvan is een zeer sterke stijging van de te betalen bijdrage. Voor de groep met inkomen van 70.000 betekent het een verdubbeling van de bijdrage sinds 2011', zo meldt de Stichting. Zij heeft de minister van Volksgezondheid mevrouw Schippers van de bevindingen op de hoogte gesteld en uitdrukkelijke haar zorg hierover kenbaar gemaakt.

Emigratiebeurs

Stand van "Ondernemen – Frankrijk "

Zaterdag 9- zondag 10 februari 2013 in Houten.

Tijdens de beurs geven zij de volgende presentaties (in zaal 5, 1ste verdieping):

'Emigreren naar Frankrijk voor 50plussers'

op beide dagen van 14h30 tot 15h20 '

Zo koopt u een huis in Frankrijk'

Verder informatie over cursussen om te ondernemen of vestigen in Frankrijk leest u op:

www.ondernemen-frankrijk.nl

La cuisine avec la touche personnel

38 Av Pasteur
19380 Forges

05 55 28 13 80

aubergedeforges@wanadoo.fr
www.aubergedeforges.com

Art-en-France

L'art et l'art de vivre

Roos en Chris, harmonie door samenspel

Door Ernst Pels

Roos uit Nederland en Chris uit Oostenrijk vormen twee creatieve geesten uit twee culturen, dat groeide tot een harmonisch akkoord in visuele uiting.



Het samenspel ervaren wij als samensmelting van beelden en vormen, dat tot rust komt in een levend eindresultaat. De artistieke achtergrond en opleiding

van Roos voegt zich naadloos bij de achtergrond van Chris. Zijn ambitie en opleiding om creërend te bouwen groeit uit tot een vervolmaking van het scheppende talent van Roos. In hun werk zien wij wat zij vertellen en zijn.

Het staat los van voorspelbare regels of gewoonten en heeft een eigenzinnige uistraling. Het toont



dat het één bij het ander hoort om alles te vertellen. Het zijn geen creaties van individuen, maar bundelingen van inspiratie die leiden naar een presentatie waarin duidelijk wordt dat het niet zonder elkaar kan bestaan. Meer over Roos en Chris of andere kunstenaars op



We worden goed gelezen

Dat blijkt uit de vele reacties die de redactie ontvangt. Eric Osnabrugge kreeg een reactie op zijn column van november 2011, die hij graag met u wil delen:

*In mijn column gaf ik als mogelijke vertaling voor het werkwoord zoenen **baiser**. Dat is zonder nadere uitleg niet zonder risico's. Lezer Rob van Merm uit de Lot-et-Garonne weet dat in zijn mail heel goed uit te leggen:*

*Het werkwoord **baiser** betekent oorspronkelijk inderdaad kussen, maar Molière gebruikt het in de 17^{de} eeuw zodanig dat het bij het publiek op de lachspieren werkte. Sindsdien is de betekenis definitief verschoven naar neuken. "Permettez-moi de vous baiser, Madame", komt de spreker hoogstwaarschijnlijk te staan op een flinke lel om de oren. Het werkwoord **baiser** in de betekenis kussen kan alleen nog gebruikt worden in vaste combinaties, zoals **baiser quelqu'un au front** of **baiser la main d'une dame**, iemand op het voorhoofd kussen of een dame de hand kussen.*

A vos claviers

Door Eric Osnabrugge



Bonjour les internautes

U leest allen deze krant via Internet, dus ik ga er van uit dat ik u als **internaute** aan mag spreken: iemand die houdt van surfen op het internet. Oftewel, **naviguer** of **surfer sur l'Internet**. U hebt dan waarschijnlijk al ontdekt dat de Fransen op computergebied hun eigenzinnigheid en trots opnieuw bevestigen. Waar de hele wereld de Engelse termen aanhoudt, verplicht de Franse regering het gebruik van Franse termen die speciaal worden 'uitgevonden' om de Engelse te vervangen.

Zo is een computer **un ordinateur**. Het toetsenbord is **le clavier**, en het beeldscherm **l'écran**. Tot zover niets bijzonders. Er is wel flink gestudeerd op het woord e-mail: van het woord elektronische post, **courrier électronique** is het woord **courriel** gevormd. Spam is **pourriel**, een samenvoeging van **courriel** en **poubelle**, vuilnisbak. Zeg verder bij het doorgeven van uw **adresse électronique**, uw e-mailadres, geen 'at' en 'dot' maar **arobase** voor de apenstaart, en **point** voor de punt. U vindt uw **courriels** in uw **messagerie électronique**. De **pourriels** gaan als het goed is direct **la poubelle** in.

Internetadressen zijn niet wezenlijk anders, maar vergeet niet om in plaats van **www** (**weeweewee**) duidelijk double v, double v, double v, te zeggen. Inderdaad een hele mond vol, maar u maakt zich wel verstaanbaar. Downloaden heet **télécharger**, veraf laden. Software is **un logiciel** (gratis software **gratuitiel**). Zelf breek ik mijn hoofd nog wel eens over de capaciteit van **une clé usb**, of **un disque dur**: de capaciteit van een usb-sleutel of harde schijf uitgedrukt in **octet** (omdat de uitspraak van het Engelse byte (**biet**) in het Frans dezelfde wordt als het Franse woord voor piemel??) Mo en Go is dus het zelfde als MB en GB: **mega octet** en **giga octet**.

Het overheidsbeleid is er dus op gericht om voor alle Engelse termen een vervanger te vinden. De realiteit is weerbarstiger. In plaats van **courriel** zie en hoor je vaak het woord mail, maar dan uitgesproken als **mell**. Geschreven zie je dan **mél**, wat wijst op een uitspraak als mail, maar nee, het blijft **mell**. Voor hardware is het woord **matériel** bedacht, maar dat is zo een algemeen woord (materiaal), dat het nooit wordt toegepast. Ook in het Frans zegt men daarom hardware, nou ja... **ardwèèr**. Gelukkig is het wel heel eenvoudig om u een gelukkig en gezond 2013 te wensen: **Bonne année, bonne santé**.

eric.osnabrugge@sfr.fr

Ook voor vertalingen, Franse les, communicatie adviezen, ondersteuning bij brieven en bezoek aan instanties.

Wist u dat?

Uw Franse arts

uw bloeddruk anders aangeeft? Bijvoorbeeld 145/80 noemt men in Frankrijk 14,5/8.

Brand in de schouw of kachel

kunt u snel oplossen door te luisteren naar een tip van onze huisarts, die bij de brandweer werkt. Volgens haar moet u altijd zorgen dat u een zak zout bij de hand heeft. Het geeft een chemische reactie en dooft het vuur onmiddellijk.

U voor medische spoedgevallen

de SAMU (15) moet bellen en de ambulance € 170 per halfuur kost? De kosten zijn te declareren bij verzekering of Sécu. Per rit moet € 2 uit eigen zak worden betaald. *Normaliter wordt de betaling automatisch door uw verzekering verwerkt en hoeft u niets te doen.*

Peter Lingg met u muziek wil maken

waardoor deze bekende slagwerker - die in de Corrèze woont - zowel amateur als beroepsinstrumentalisten zoekt voor zijn vrijetijdscombo? Hij betaalt geen honorarium, maar garandeert wel veel speelplezier. Wees niet bescheiden, het lukt altijd!

Frankrijk de belastingen laag wil houden

De Franse minister van Financiën Jerome Cahuzac vindt dat de belasting laag moet blijven omdat er stabiliteit nodig is en mensen en bedrijven moeten weten waar ze de komende jaren aan toe zijn. Hij wil geen verdere verhogingen.

Fel protest tegen regeling verlenging paspoort

De Fédération des Associations Néerlandaises en France (de FANF met ongeveer 6000 leden) hebben bij het ministerie van buitenlandse zaken aangedrongen op een betere regeling voor het verlengen van je paspoort. De FANF heeft verschillende suggesties gedaan. Het alleen persoonlijk afhalen in Parijs is geen optie. Voor ouderen of inwoners met medische problemen is het bijvoorbeeld onhaalbaar.

Laat hen niet voor niets fietsen

Gijs de Graaf en Mirko Schrijvershof doen mee aan de Ventoux3 op 7 september 2013.



De tweejarige Josua van Gent heeft een hersentumor. Dat is de reden dat hun stichting "**www.metpiekenendalen**" dit jaar kiest voor steun aan dit doel. Naast een website en Facebook hopen zij voor deze ziekte aandacht te vragen en het onderzoek financieel te helpen door mee te fietsen voor **www.STOPhersentumoren.nl**.

Per dag sterven er 28 mensen aan een hersentumor waarvan vier kinderen. Wilt u net als bijvoorbeeld Youp van 't Hek hen steunen? Dan beklimmen zij niet voor niets 4 x de Mont Ventoux. mee!

Denk of doe mee! Zij hopen met uw steun per deelnemer 2500€ op te halen.



Wie woont er in de buurt van de Ventoux? U kunt dan ook al helpen door hen onderdak te geven en hotelkosten besparen.



Internationaal alarmnummer 112

Algemeen politie: 17 Algemeen brand: 18

Algemeen ambulance: 15

BV God

Door Sytze Dam

(aangeboden door www.aubergedeforges.com)



Uw tweede huis en de belasting

Als inwoner van Frankrijk mag Frankrijk belasting heffen op uw huis en inkomsten daaruit. U valt onder de Franse regels en die regels kunnen ook bepalen dat u niets hoeft te betalen.

Nederland mag wel de waarde van een huis in Frankrijk meetellen bij het bepalen of er in Nederland in box 3 belasting is verschuldigd. De waarde van uw Franse huis wordt niet in Nederland belast, maar alleen gebruikt om te zien of men over de rest van het vermogen belasting verschuldigd is.

Verkoop van uw tweede huis in Frankrijk

Bij verkoop van uw tweede huis in Frankrijk vraagt de Franse fiscus de *taxe sur la plus-value*. Dat is de belasting op het verschil tussen de prijs van aankoop en verkoop van het pand. Is er geen waardestijging, dan is de belasting nul, anders 19% van die waardestijging, na aftrek van aantoonbare verbeteringskosten (*dus geen zelf uitgevoerde reparaties of gekochte bouwmaterialen, uitsluitend facturen van erkende aannemers*). Die 19% geldt als het pand binnen 5 jaar wordt verkocht. Wordt het pand bijvoorbeeld na 15 jaar verkocht, dan vervalt de belasting. Tussen het 5^{de} en 15^{de} jaar van eigendom gaat de belasting elk jaar met 10% omlaag. Naast belasting betaal je ook 15% sociale lasten over je winst, waardoor het bedrag hoger is. Dat is niet zo als je in NL belasting betaalt. Als je al die belastingen bij elkaar opgeteld lijkt heel wat. Maar al met al is de Franse fiscus een stuk vriendelijker voor de gemiddelde bezitter van een recreatiewoning dan de Nederlandse fiscus. Tel daarbij op de cuisine, de culture, het klimaat en de rijafstand naar Nederland, dan is een tweede huis in Frankrijk helemaal niet zo'n slecht idee.

Verhuur van uw tweede huis

Bij verhuur van uw tweede huis moet u over de huurinkomsten belasting te betalen. Niet in Nederland, maar in Frankrijk. Indien de opbrengst minder is dan €895 per jaar, hoeft u niets aan te geven of betalen. Bij hogere opbrengst moet er wel belastingaangifte worden gedaan. In Frankrijk is iedereen verplicht zelf een aangifteformulier op te halen. Wachten op de belastingdienst is er dus niet bij. Bij hoge verhuurbedragen beschouwt men u als een bedrijf.

Lees meer op www.ondernemen-frankrijk.nl

Begrafnisstoet

Piet zit met een collega in de kroeg. Als er buiten een begrafenisstoet langskomt, neemt hij eerbiedig zijn pet af. "Wat doe je dat netjes," zegt zijn collega. "Ach ja," zegt Piet. "Uiteindelijk zijn we 28 jaar met elkaar getrouwd geweest."

Pesten, zelfs in ons vriendelijke België

Door Hugo Conderaerts



Definitie van pesten : het gedrag waarbij één persoon herhaald en gedurende langere tijd door een of meerdere anderen bejegend wordt op manieren die leiden tot fysieke verwonding en/of psychisch lijden.



Al te vaak worden we geconfronteerd met de fatale gevolgen van pestgedrag. Daarbij

hoef ik niet eens stil te staan bij de ergste gevallen, die tot zelfmoord van de slachtoffers geleid hebben. Ook in onze gemeenten worden mensen, van alle leeftijden, het slachtoffer van diverse vormen van pesterijen. Natuurlijk gaat de meeste aandacht naar de kinderen en de jongeren onder hen. Zij staan vaak erg weerloos in het leven en kunnen zich in zichzelf terug trekken, tot ze het écht niet langer meer aankunnen...

Als trotse vader van twee jongens van respectievelijk 5 en 4 jaar jong voel ik me heel erg betrokken bij deze problematiek. En hoop ik op de verantwoordelijkheid en opmerkzaamheid van alle leerkrachten tijdens hun zorg voor hun leerlingen. Ook dat ze ons, ouders, tijdig zullen inlichten wanneer ze vermoeden dat ze pestgedrag vertonen. Ik weet immers niet, wat ik het ergste zou vinden. Of mijn kind gepest word, of dat het anderen het leven zuur maakt ... behandelen van pestgedrag zeker niet enkel bij onze scholen leggen.

De grootste verantwoordelijkheid valt ons, volwassenen, ten deel. Onze kinderen zijn dan ook voor een groot deel beïnvloed voor wat hun papa en mama met hun deden. Het is niet, omdat niet iedereen even mooi, slim, rijk of ik-weet-niet-wat-is, het verschil duidelijk tussen het goed gemeen dat hij of zij niet even veel respect verdient.



Waak je kroost tegen plagen en het kwetsende pesten. Niet in theorie, maar als voorbeeld in je eigen dagelijkse handelingen.



Hoeft het te verwonderen, dat je kind andere kinderen pest, wanneer je zelf heel veel plezier haalt uit het pesten van anderen.

En nu vooruit...

Yvonne van der Burg



Wat was het weer gezellig allemaal. Druk, heel druk maar gezellig. Maar nu is het voorbij. De ballen kunnen weer in de doos, de boom gaat in de emmer naar buiten en daar hang ik dan nog even wat vetbolletjes in voor de vogels en zo gauw ik er zin in heb krijgt ie een mooi plaatsje in de tuin. Taak volbracht, dank u boom.

Eigenlijk begint nu de winter pas, maar voor mijn gevoel hebben we de donkere dagen gehad en gaan we al weer lekker richting het voorjaar. En ik vind het ook helemaal niet erg als het een tijdje lekker gaat vriezen maar dan wel met een zonnetje aan de hemel erbij. Dat je 's morgens de gordijnen opent en overal rijp aan de bomen ziet en zo'n wit laagje op het gras. Heerlijk! Dan trek ik mijn wollen trui over mijn kleren aan, zet de muts op, handschoenen aan en sjaal om en dan met de beesten het bos in. Het fijnste is dan het thuiskomen, jezelf weer afpellen en dan bij de kachel lekker opwarmen met een koffie verkeerd. Oh, dan kan zo'n dag niet meer stuk. Als het dan weer een paar dagen flink gaat vriezen, en er een laagje natuurijs op plassen en sloten komt kunnen we ook weer fantaseren of het dit jaar dan echt tot een Elfstedentocht komt.

Maar de gordijnen openen en dikke vlokken sneeuw zien dwarrelen vind ik ook niet erg. Dat geeft zo'n stil en vredig gevoel. Ik houd nu natuurlijk geen rekening met de mensen die helaas voor hen werk de straat op moeten en zelfs niet met de mensen die slecht ter been zijn en de deur niet meer uitkomen want ik begrijp heel goed dat je dan de gordijnen zo snel mogelijk wilt dichttrekken. We zullen wel ondervinden wat de weergoden voor ons in petto hebben en waarschijnlijk is het net als voorgaande jaren, van alles een beetje en op het eind een grijze blubberbende zodat we niet kunnen wachten tot de eerste voorjaarsstralen ons gezicht weer warmen.



winterdepressie

Door Sonja Dieperink

De feestdagen liggen al weer even achter ons. De chocoladeletters waren niet aan te slepen. Daar bovenop nog de beide kerstdagen; veel eten, beetje alcohol erbij. Misschien ook nog wel een langsepende, onderdrukte familieruzie. En dan oud en nieuw, oliebollen! Echt een periode om flink last te hebben van de maag!

Maagklachten uiteten zich met pijn in de bovenbuik, brandend maagzuur in de slokdarm, boeren, misselijkheid en opgeblazen gevoel en kan ontstaan door roken, voeding, medicijnen en spanningen. Vaak hebben we te maken met een opstapeling van verschillende factoren; te veel, te sterk gekruid en te vet eten maar ook vruchtensappen, chocolade (bevat veel vet!) en alcohol worden deze dagen meer genuttigd. Het advies is deze keer dan ook heel simpel; probeer eet- en drinkgewoonten die maagklachten kunnen geven te vermijden. Eet daarom regelmatig, liever 6 keer per dag een kleine portie dan 3 keer een grote maaltijd, drink voldoende water, beweeg voldoende en kauw goed. Indien een brandend gevoel in de slokdarm wordt gevoeld kan het helpen om niet meer te eten voor het slapen gaan. Een kussen onder het hoofdeinde van de matras, zorgt ervoor dat maagzuur in de maag blijft en niet de slokdarm instroomt bij het liggen. (niet te hoog, denk om rugklachten!).

Bedenk ook dat bepaalde medicijnen maagklachten kunnen geven, helemaal in combinatie met alcohol.

Dit zijn vooral bepaalde pijnstillers en bloedverduuners. Het etiket van de apotheek of bijsluiter geeft u meer informatie.

Er zijn grofweg 2 soorten medicijnen verkrijgbaar die verlichting kunnen geven. De ene soort legt een schuimlaag op de maaginhoud zodat deze minder de slokdarm in kan stromen zoals Rennie en Gaviscon. Er zijn ook middelen die de zuurproductie kunnen verminderen zoals omeprazol en pantoprazol. Voor alle middelen geldt; als de klachten niet verdwijnen binnen 2 weken, bezoek dan de huisarts.



Patiënt: "Dokter, ik zie steeds sterretjes voor mijn ogen."

Dokter: Gaat het dan niet beter met de nieuwe bril?

Patiënt: "Nee, maar ik zie de sterretjes nu wel veel beter."

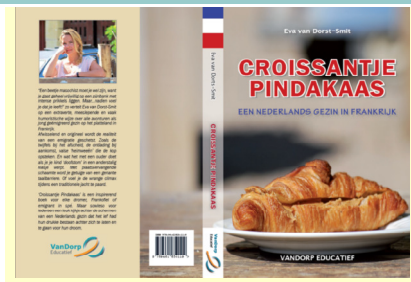
Een belangrijke site voor Nederlandstalige Francofielen

De site www.nederlanders.fr is onmisbaar voor iedereen die iets met Frankrijk heeft. Het lidmaatschap blijft, ondanks het vele werk, toch gratis. Onze redactie beveelt deze site van harte aan en waardeert met respect hun nuttige werk.

LEZERS VERTELLEN of schrijven

Croissantje Pindakaas!

In een smakelijk boek vertelt Eva over haar vertrek naar Frankrijk.



Eva werkte in Nederland als "Communicatieadviseur" bij de recherche, maar heeft het roer omgegooid. Samen met haar man en kinderen ruilden ze het jachtige bestaan voor een rustige plek in Frankrijk om hun plannen voor handel in brocante én reclame/marketing/tekstschrijven waar te maken. Daarnaast is er nu tijd voor haar grote passie, het schrijven van boeken. Met de nodige zelfspot schetst Eva de realiteit van een emigratie. Hun twijfels bij het afscheid, de ontlading bij aankomst, heimwee en het besef dat ze haar jonge kinderen wegrukt uit een vertrouwde omgeving. 'Een beetje masochist moet je wel zijn, want je gaat geheel vrijwillig op een pijnbank met intense prikkels liggen. Maar... nadien voel je dat je leeft!' aldus Eva. Zij vertelt op een extraverte, meeslepende en vaak humoristische wijze over het proces dat zij en haar gezin doormaken. Daarin lezen wij ook dat de kwaliteit van leven met sprongen vooruit is gegaan.

*Uitgeverij Van Dorp Educatief * isbn 9789461850331
isbn 9789461850348 (eBook) * Winkelprijs: 14,95 euro.
Verkrijgbaar via Emigratieboek.nl, www.bol.com en iedere*

Meer mooie boeken van onze lezers

De schrijfster "Ans Dokter van Melis" gebruikt zelfs haar vakanties in Frankrijk om te schrijven. Momenteel schrijft ze voor ieder kleinkind een boek, dus er volgen nog meer. Onze redactie raadt deze drie aangrijpende boeken van harte aan. Gesigneerd aanschaffen? Speciaal voor onze lezers doet zij dit graag. Mail haar over kosten, verzorging en verzending naar: a.v.melis@home.nl en u en uw kinderen zullen genieten van deze uitzonderlijk mooie boeken...



Sabine en Sophie - Zilveren Hartjes (voor volwassenen)
Maatjes - Waar zijn Yorg en Diana? (vanaf 11 jaar)
ook rechtstreeks verkrijgbaar via www.boekscout.nl
Het mysterieuze verleden van Denise (vanaf 12 jaar)

Honden kunnen schrijven, want Marijanne Agteres mailde ons een brief van haar hond.



Op de Franse markt

Het moet verdikke toch niet gekker worden! Ik krijg altijd brokken waar alles al in zit. Nou, dat kan allemaal heel gezond zijn, maar variërend is het niet. Ja, ja, goed voor mijn tanden. Het klopt voor geen meter! Echt niet. Mijn baasjes geven al helemaal niet het goede voorbeeld. Op gezette tijden krijg ik wel eens een heel klein miezerig stukje. Bijvoorbeeld kaas. Of heel zelden een stukje worst, nootje of broodje. Een hap en het is weg. "Goed proeven," zeggen ze dan. Alsof dat mogelijk is. Zo klein! Het zal wat! Nee, dan de markt. En vooral de Franse markt!! Strak aan de riem, omdat ze bang zijn dat ik tegen een kraam aan plas, loop ik door de heerlijkste geuren. Ken je de Franse markten? Allerlei soorten worst, allerlei soorten kaas, heerlijk brood, taarten, hammen waarvan je hoektanden spontaan gaan wateren. Iedereen mag proeven hè! Behalve wij honden. Vooral in Frankrijk zijn het toch al niet van die hondenfreaks. Maar nu komt het. Ze zijn ook niet zo netjes daar hoor! Alles wat teveel wordt aangeboden, gaat op de grond. En daar ligt nu mijn kans. Ja, ik zeg kans, want lang niet altijd lukt dat. Grijp wat ik ruik, en schrok het als een gek naar binnen. Soms ziet het vrouwtje dat. Vaak te vroeg. Dan moet ik het alsnog uitspugen! Is ze nou helemaal!! Nou.....dan wil ik wel eens grommen, en soms wel eens grijpen. Dat hadden jullie niet gedacht! Begrijpen doe ik het wel hoor! Ze is al 2x met me naar een dierenarts geweest, omdat ik een stokje dwars in mijn keel had. Link was dat ook wel, maar dan hoeft je nog niet gelijk alles te verbieden. Toch???? Het is ook een keer voorgekomen dat een kraam een loei van een bot weggooide. Geen houden aan!!!! Die ging er dus uit. Zogenaamd omdat het versplinterde! Anders had ik het wel gered. Maar het stak aan beide kanten uit mijn bek. Dat geeft houvast, als je begrijpt wat ik bedoel. Voor de baas dan hé! Over het algemeen sleur ik daar nog wel aardig wat weg. "Asbakkenras" krijg ik dan soms naar mijn oren! Of, "vreetzak". Niet leuk. Echt niet leuk. Toch ben ik dat weer heel snel vergeten. Als we een ritje maken door het Franse platteland. Mijn medesoortgenoten zitten daar vaak in een klein hok, of vanaf pup aan de ketting. Absoluut geen leven. Kijk en dat relativeert de boel weer! Ik denk dan toch weer "Oost West Thuis Best".
[Stevige lebbber van Mazzel.](#)

Handig om te weten, te laten lezen, zelf op stap te gaan of door te vertellen...
Gîtes, campings, restaurants, makelaars, chambre d'hôtes, rénovations, belasting enz.

Ain (01) -----

Maison Le Bonheur * Chambre d'Hôtes & Gîte * Beaupont

www.maisonlebonheur.com

Allier (03) -----

Aire Les Biefs * Chambre et Table d'Hôtes & Gîte * Les Biefs

www.lesbiefs.eu

Ambiance de Vacances/Chambres d'Hôtes/Gîtes/Mini-camping

<http://www.ambiancedevacances.eu>

Aannemersbedrijf

www.aannemer-allier.com

Ardennes (08)

L'atelier et Le jardin des Arts * chambre d'hôte/gîte/cursussen

www.m.van.vulpen@chambre-d-hote.nl

Franse koophuizen.

www.fransekoophuizen.nl

Ariège (09) -----

Mi-René * Table d'Hôtes en Gîte * Lagarde

www.sibra-bb.com

Alpes-Maritimes (06) -----

Vakantie in Antibes * Antibes

<http://www.vakantie-antibes.nl>

Villa Cedria * Chambre d'Hôtes * La Colle-sur-Loup

www.villacedria.com / www.villacedria.nl

Aude (11) -----

Château de Camurac * Camurac

www.chateaudecamurac.com

Corrèze (19) -----

Gîte Lachaud * Auriac in de Xaintrie

www.vakantiehuisje-frankrijk.com

Le Creuset Chambre d'hôtes

www.creuset-correze.com

Vakantiehuis Frankrijk * Saint Privat

www.vakantiehuis-stprivat.nl

Maison Rouge * Chambre-d'Hôtes

www.chambre-dhote-correze.nl

Gîte La Pagésie * Sexles

www.lapagesie.nl

Camping Moto * Pardoux la Croisille

www.st-pardoux.tk

Bastide de Goules * Chambre d'Hôtes * Goules

www.bastidedegoules.fr

Gîte De Plus Belles * Perpezac-le-Blanc

www.deplusbelles.com

Peru * Gîtes, Minicamping * Pebru

www.pebru.nl

Domaine Le Mialaret * Camping, Park, Hotel * Neuvic

www.lemialaret.com

Maison Lingg * Gleny/Servieres-le-Chateau

www.gitedordogne.nl

Gîtes Ajour * ook paardrijden * Bassignac-Le-Haut

www.gitesvaujour.com

Gîtes * La Chapelle Salamard

www.giteslacolline.com

La Jaurie * Camping, Gîte, Chambre d'Hôtes

www.lajaurie.com

Domaine de Leyvinie * Gîtes, Table d'Hôtes

www.leyvinie.org

Maison Agteres * Baniars

www.agteres.nl/zomerhuisjes

Fotografie-vakantie * Goules

www.digitalefotografievakantie.nl

La Maison du Pecheur (ook kleine groepen)

www.lamaisondupecheur.nl

Belle Lumière * Chambre d'Hôtes * Seilhac

www.belle-lumiere.com

Le Feydel * 2 gîtes * Palisse

www.lefeydel.com

Maison Chabrat * Chambre d'Hôtes * Ligninac

www.maisonchabrat.com

Domaine du Sable * Chambre d'Hôtes * Saint Julien aux Bois

www.domainedusable.com

Gîtes/meubelmakerij/timmerwerkplaats

www.giteslacolline.com

Maisons d'Ademique 2 maisons * Saint Privat

www.soldelannee.nl

Les Renardieres * chalets en cursussen

www.renardieres.fr/

Safaritenten met alle comfort op kleine camping

www.laborielodge.nl

Nelleke Smit * Schilderijen en cursussen * Albussac

www.nellekesmit.com

Meubelmakerij/timmerwerkplaats * St. Solve

www.salamard.fr

Pitch et Putt l'Echaravel * Saint Chamant

www.pitchputt-naturellement.com

Revolution Esthetiek * Brive

www.revolution-esthetique.fr

Scierie Mobile Xantrie * Leyge/Saint Privat

www.scieriemobilexaintrie.com

Mischa * Renovatie en verbouwing * Argentat

tel. 06 21 29 45 83 / 05 55 28 68 07

Architect (Nederlands sprekend) * Espagnac

www.Architecture-SurMesure.com

Auberge de Forgès * Forgès

www.aubergedeforges.com

Cantal (15) -----

Le Clou * Chambre d'Hôtes, gîtes, petit camping

www.leclou-france.com

Charente (16) Au Bellefleur * chambres d'hôtes en maaltijdservice <http://www.aubellefleur.com>

Creuse (23) -----

Chez Mémé Delphine - gîte voor 4 personen - Moutier-Malcard

www.veilouqueri.com

Veï Lou Quéri - Chambres et Table d'Hôtes * Moutier-Malcard

www.veilouqueri.com

Veï Lou Quéri en Creuse

www.wandelen-in-frankrijk.net

Les Filloux * Chambre d'Hôtes, Minicamping

www.lesfilloux.nl

La Clochette * Chambre d'Hôtes * Sommant

www.laclochette.nl**Doubs (25)** -----

Auberge Chez Soi * Ougney La Roche

www.chez-soi-france.com**Dordogne (24)** -----

Les Tilleils * Chambre et Table d'Hôtes * Plazac

www.lestilleuls.nl

Le Pavillon de St. Agnan * Hautefort

www.lepavillondestagnan.com

La Côte Yvonne * Biras

www.biras24.eu

Rastaillou * Gîtes, Table d'Hôtes, Camping * Salles de Caduin

www.rastaillou.com

Kleinschalig Vakantiepark Moulin Haut

<http://perso.orange.fr/moulinhaut>Le Manoir La Forge Chambres d'hotels & Gites . www.lemanoir.info * www.lemanoir.net**Drôme (26)** -----

Le Sareymond * Bed & Breakfast * Treschenu-Creyers

www.lesareymond.com

Ferme de Pauroux * Chambre d'Hôtes, Gîte * Mornans

www.pauroux.com**Gard (30)** -----

Mas d'Oleandre * Chambre et Table d'Hôtes * St. Médiérs

www.masoleandre.com

Saffraan * Vakantiehuis * Saint Laurant des Arbres

www.safrana.eu

Chez Myrtille * Chambre d'hôtes

www.chezmyrtille.fr**Gers (32)**

Domaine Armamande Gîte en Chambre d'hotels

www.domaineamarmande.fr**Hautes Alpes (05)** -----

Chalet Douce * RhôneAlpen * Le Verney *

www.chaletlacdouce.com**Hautes Garonnes (31)**

Pyrénées Passions – Gîtes de Charmes & Caractère

www.pyrenees-passions.com**Haute Loire (43)** -----

Le Marconnès * Camping, Hotel, Restaurant * Barges

www.lemarconnès.com**Hautes Pyrénées (65)** -----

Auberge de l'Ouzoum * Arbeost

www.pyrenees-hebergement.fr

Vakantiehuisje-Zuid-Frankrijk * Cambieure

www.vakantiehuisje-zuid-frankrijk.com

Maison La Carrère * Gîte, Chambre en Table d'hôtel * Bordes

www.maisonlacarrere.be**Haute Marne (52)** -----

Chateau Le Bocage * Chambre d'Hôtes * Savigny

www.lebocage.nl**Haute-Saône (70)** -----

La Tourelle * Chambre et Table d'Hotes, Gîtes, Camping

www.colombotte.nl**Haute-Savoie (74)** -----

Gîte La Chouette * Gîte, Chambre d'Hôtes * Plateau d'Assy

www.gitelachouette.com**Haute-Vienne (87)** -----

Château Bellegarde Les Fleurs * Châteauneuf-la-Forêt

www.bellegarde.info**Bazar, Salon de Thé** Ziboinboin * Châteauneuf-la-Forêtwww.ziboinboin.com**Isère (38)** -----

Chalet Lac Douce * Chalet * Le Verney

www.chaletlacdouce.com**Jura (39)** -----

Résidence Bhukti Mukti * Gîte, Chambre d'Hôtes

www.vacances-en-jura.com**Loiret 45**

Gîte La Tirelire

www.latiirelire.info**Lot (46)** -----

Petit Lartel * Gîte * Masquières

www.lartel.nl

l'Étoile Dore * 10 Chalets * Dore l'Église

www.letoledore.com

Domaine La Cabane * Gîtes, Chambre d'Hôtes * Dégagnac

www.lacabane.com**Lot-et-Garonne (47)** -----

Le Bourdiel * Chambre et Table d'Hotes * Engayrac

www.lebourdiel.fr

Gîtes Manderre * Gîtes

www.mandarre.be

Intermediaire des gites Petit Lartel, Pech de Lartel 47370

www.susans.gites.nl**Lozere (48)**

Naturistencamping 'La Combe de Ferrière'

www.la-combe.com

Maine-et-Loire (49)

Gîte voor vier personen in Château de La Roche Hue

Manche (50)

Chateau Le Val * Chambre d'Hôtes, Appartements * Brix
Ambiance Morvan * Chambre d'Hôtes, Gîtes, Camping

Morbihan (56)

Le domaine de Coët Bihan. chambre d'hotes

Meuse (55)

chambres d'hôtes

Nièvre (58)

Table-Tableau * Coursussen en Workshops * Bazolles
Gîtes

Honden welkom * St Agnan

Eure (27)

Normandiemaisons

Puy de Dome (63)

Le relais de Voissières

L'Etoile Dore,

Relais des Eléphants Colorés

Aaisa Chambre d'hôte

Saône et Loire (71)

Camping de la Boutiere

Gîte Bousal

Le Lorient

Chambre d'Hôtes Bergerie Fuissé

Morvan Rustique gîtes, lodgetenten/koepeltenten

Rénovations/Management La Chapelle sous Briançon

Jura Bresse Maisons Intermédiaire intern. immobilier

LA MAIN DROITE aannemer

Tarn et Garonne (82)

B&B La Bordette

Vaucluse (84)

Chambre d'Hôtes en Gîte

chambre d'hote en gite Vaucluse

Vendée (85)

gîtes en Chambres d'Hôtes Le Bois Berranger

Nederland

Gorssel B en B Elfuur en pipowagen

Duitsland Sauerland

Vakantieverblijf

Meer interessante sites

Vertaalbureau "Idem Dito" Ook juridische vertalingen voor onroerend goed. www.vertaalbureau-idemdito.nl

Computerproblemen worden via internet bij u opgelost

Haring en viswinkel in de Dordogne

Bemiddeling/aankoop/verkoop door heel Frankrijk

Intermédiaire/ immobilier Aankoopkeuringen in heel Fr.

Rondje Frankrijk Diverse chambre en table d'Hôtes

Stichting paranormaal adviespunt

Voor genietters van een glas wijn

Pronki Online supermarkt.

Nederlandse kunstenaars in Frankrijk

Nederlandse school

Safari-tenten

Advocaat en notarieel jurist

Juridisch en fiscaal kantoor

Belasting verzorging en advies in Frankrijk. mr.Rob van Schijndel www.frankrijkemigratie.nl

Wandelvakantie

Emigreren of tweede huis kopen? Kijk bij Latravia

06.85.10.90.15

www.chateau-le-val-brix.nl

www.ambiance-morvan.com

www.chambredhotes-vannes.fr

www.nantrise.com

www.workshopsinfrankrijk.info

www.vakantie-in-frankrijk.org

www.hondenopvakantie.com

www.normandiemaisons.com

www.relaisdevoissieres.com

www.letailedore.com

www.elephantscolores.eu

www.aaisa.eu

www.la-boutiere.com

www.boussal.com

www.lorient.com

www.bergerie-fuisse.com

www.morvanrustique.com

33 (0) 385321103

www.jurabressemaisons.com

www.lamaindroite.info

www.labordette.com

www.levieuxbounias.com

www.lescerisiers-bedoin.com

www.holidaysinfrance.gb.com

www.elfuurgorssel.nl

www.sauerland-winterberg.nl

www.ebbersict.nl

www.le-pescadou.fr

www.fransekoophuizen.nl

www.jurabressemaisons.com

www.rondjefrankrijk.com

www.achimenes.fr

www.smaakreis.com

www.pronki.com

www.art-en-france.nl

<http://molenvananjou.wix.com/de-molen-van>

www.safarilodgetent.eu

www.steinz-dijkstra.nl

www.heeringassociates.eu

www.frankrijkemigratie.nl

www.donkeytours.fr

www.latravia.com

<i>Stichting Dj-Imba voor honden</i>	www.dj-imba.com
<i>Wim van Teeffelen ondernemen in Frankrijk</i>	www.ondernemen-frankrijk.nl * www.compromisdevente.info
<i>Liberté vakantiehuizen Gezondheid/Acupunctuur</i>	www.charlesaronson.com .
<i>Nederlanders in Frankrijk</i>	ww.scoop.it/bloggen
<i>In de natuur gelegen vakantiehuysjes in Europa.</i>	www.natuurhuisje.nl
<i>LA MAIN DROITE aannemer</i>	www.lamaindroite.info
<i>Registreer je domeinnaam. Breng je website bij ons onder</i>	www.yourhosting.nl
<i>Francevilla vakantiehuizen in de Lot en Dordogne</i>	www.francevilla.nl
<i>Bemiddeling en verzorging van uw hypotheek in Frankrijk</i>	www.claesfinance.com

Betrouwbare en goed werkende sites voor het adverteren van uw bedrijf

www.vacances-en-france.nl Kleinschalige accommodaties in Frankrijk met een Nederlands sprekende gastvrouw/gastheer.

www.gites.nl Ook voor koop en verkoop van uw woning in Frankrijk

www.hondengeenbezwaar.nl

www.vakantieverblijftehuur.nl

www.vakantiehuis-frankrijk.nl Ook voor koop en verkoop van uw woning in Frankrijk

www.opvakantie-frankrijk.nl

<http://www.natuurhuisje.nl/vakantiehuizen/frankrijk>

<http://www.vakantiehuizen-in-frankrijk.be>

Een vermelding van uw bedrijf of instelling is bij ons een vriendendienst en gratis.

Wel waarderen wij het indien u ons werk laat lezen door uw gasten, relaties en klanten en hen vraagt of zij in ons adressenbestand willen.