



Liefde is... cultuur beleven

De lente doet senioren bewegen

VOORWOORD



Guy Swennen
Schepen van senioren

Beste lezer

Vandaag de dag zijn senioren actieve, ondernemende mensen. Of je nu 55 jaar bent of je bent 85 jaar. Je wil je leven vullen met een zinvolle dagbesteding. Voor de één is dat verre reizen maken of een nieuwe taal aanleren, voor de ander is dat een dagelijkse babbel met buurtbewoners of naar je favoriete tv-programma kijken.

Wat ons opvalt is dat senioren mee willen zijn met hun tijd. We hebben allemaal een computer of een tablet, gsm of een smartphone en we kijken

digitale televisie. Wie er niet mee kan omgaan, leert het bij de Seniorenwerking.

Het is goed om mee te zijn met je tijd. Toch mogen we niet vergeten van waar we komen. De grootouders en senioren van vandaag waren kinderen in de jaren '50 en '60, lang voor het digitale tijdperk. Ook toen hadden we het goed naar onze zin.

Ik nodig iedereen uit om op zondag 23 april met ons mee de tijd van toen te beleven. Meer hierover in bijlage van de nieuwsbrief.

CONTACT & OPENINGSUREN

Seniorenwerking Bilzen

Het secretariaat van de Seniorenwerking is gehuisvest in het nieuwe lokaal dienstencentrum De Wijzer: Eikenlaan 24, 3740 Bilzen.

Coördinator seniorenbeleid:

Ronny Sonck
089 39 96 20
0477 19 18 36
senioren@bilzen.be

Seniorenhuis stad Bilzen

Camille Huysmansplein 14 bus 1,
3740 Bilzen-centrum

ma 9 - 12 uur & 13 - 16.30 uur
di 9 - 12 uur & 13 - 16.30 uur
wo 9 - 16.30 uur
do 9 - 12 uur & 13 - 16.30 uur
vrij 9 - 12 uur
Gesloten op feestdagen en tijdens schoolvakanties.

Lokaal dienstencentrum De Wijzer

Eikenlaan 24
3740 Bilzen

ma 9 - 16.30 uur
di 9 - 16.30 uur
wo 9 - 16.30 uur
do 9 - 16.30 uur
vrij 9 - 14 uur
Gesloten op feestdagen.

Belangrijk om te weten

Nieuw telefoonnummer



Om de senioren nog beter van dienst te zijn, heeft de Seniorenwerking een nieuw, hedendaags telefoonsysteem

geïnstalleerd. Vanaf nu kan je de Seniorenwerking tijdens de openingsuren telefonisch bereiken op het nummer

089 39 96 20

Kapsalon in De Wijzer

Op 6 maart opent in De Wijzer het kapsalon 'PiccoBello'.

Wie wil kennismaken met de kapster, Rebecca Schiabello, is welkom 6 maart om 10 uur.

We bieden iedereen dan ook een drankje aan.

Vanaf dan kan je er elke maandag op afspraak (van 9 uur tot 15 uur) en elke donderdag zonder afspraak (van 9 uur tot 17 uur) terecht.

Je kan Rebecca bereiken op het nummer 0485 18 83 79.



Nieuw sinds 1 januari 2017

Vanaf 1 januari van dit jaar is de SIS-kaart definitief verdwenen en niet meer geldig. We gebruiken vanaf nu de elektronische identiteitskaart (eID). Wie die niet heeft, kan terecht bij zijn/haar ziekenfonds voor een Isi+-kaart.

Win de Bilzerse milieuprijs

Voor de tweede keer wordt in Bilzen de milieuprijs uitgereikt. Die is bedoeld voor burgers, verenigingen, scholen of bedrijven die een opmerkelijke prestatie leverden op het vlak van natuur in Bilzen. Ze hebben tot eind mei om hun kandidatuur in te dienen bij de Milieudienst. De laureaat ontvangt o.m. een uniek beeldje ontworpen door leden van de stedelijke academie Kunstkoepel en een oorkonde." Info: Milieudienst – 0800 25 003 – milieudienst@bilzen.be

ICE

In Case of Emergency (In geval van nood) Er overkomt je een ongeval en je kunt niet meer zelf de hulpdiensten of een bekende verwittigen.

Hoe kunnen de politiediensten of de ambulanciers dan iemand van je familie verwittigen? Hier schiet ICE te hulp. We hebben bijna allemaal wel een GSM of misschien wel een smartphone. Als je over zo'n slimme telefoon beschikt, dan kan je via de *Store* een app downloaden; die kan afhankelijk van je toestel verschillende namen hebben, maar ze hebben allemaal één ding gemeen: ze zijn rood gekleurd en er staat een wit kruis op.



In die app kan je gegevens over jezelf kwijt. Niet alleen je identiteit maar ook of je allergieën hebt, welke medicatie je neemt... En ook wie te verwittigen in geval van nood. Zowel de hulpdiensten als de politie kennen ICE en vinden op je smartphone heel snel de app als hij geïnstalleerd is.

En wat als je nu een gewone GSM hebt? Geen enkel probleem. In de lijst van je telefooncontacten voeg je de persoon bij die moet verwittigd worden. Je slaat die op onder ICE 1. Wil je een tweede of derde persoon bijvoegen, dan sla je die gewoon op onder ICE 2 of ICE 3, zodat je gerust kan zijn dat bij een ongeval altijd de juiste persoon verwittigd wordt zonder zoekwerk of tijdverlies.

Vrijwilligers bieden eerste hulp bij ongevallen



Een ongevalletje is snel gebeurd. Wie weet dan wanneer en hoe er moet gehandeld worden? Om snel en correct hulp te kunnen bieden organiseerde de Seniorenwerking een cursus 'EHBO-helpers' voor haar vrijwilligers. In september startten acht gemotiveerden. Zij volgden gedurende acht dinsdagen les. Over wat te doen bij een *flauwte*, *bewusteloosheid* en *brandwonden* gingen de lessen naar *kneuzingen* en *breuken*, *hoofd-* en *rugletsels*, *insectensteken* en *-beten*, tot

verslikken en *verstikken*, *beroerte* en *reanimatie*. En het bleef niet bij de theorie, want er werd veel geoefend op *ontsmetten*, *verbanden aanleggen* en *reanimeren*. De nadruk werd telkens gelegd op de eigen veiligheid. In november zorgde het mondelinge en praktische examen voor de nodige stress. Dankzij de deskundige lessen van Frans Braun van het Bilzerse Rode Kruis konden alle cursisten pronken met hun behaalde brevetten.

2 014 euro voor het goede doel

Rond Kerstmis hield de seniorenadviesraad weer een soepbattle tijdens de Warmste Week. In tegenstelling tot de vorige drie edities voerde hij géén strijd tussen twee ploegen, maar streed hij als één team samen om zoveel mogelijk

soep te verkopen. Van 130 liter in 2013 groeide deze jaarlijkse actie uit tot een verkoop van 500 liter in 2016. Telkens werd de opbrengst integraal geschonken aan een goed doel ten voordele van kinderen. Deze keer werd gekozen

voor 'Rap op Stap'. Dit is een vereniging die er ook in Bilzen voor zorgt dat kinderen uit gezinnen die het niet breed hebben, kunnen deelnemen aan sportieve en culturele evenementen, door tussen te komen in de soms hoge kosten. Ook nu kon hij weer rekenen op sponsoring van De Haspengouwer, Okay en Chiro Bilzen, zodat de soepkosten minimaal bleven. Hij kon dan ook fier 2 014 euro overmaken aan 'Rap op Stap'.



In gesprek met Katleen Moors van De Kogge



In het Demerhof is een afzonderlijke ruimte voorzien als dagopvang voor senioren. We spraken met Katleen Moors, verantwoordelijke van dit centrum. Ze werkt er samen met twee verplegenden en twee verzorgenden.

Het dagverzorgingscentrum is bedoeld voor maximum 15 nog actieve senioren. Ze moeten fysiek nog kunnen functioneren. De kandidaat-gasten moeten het ook zelf willen natuurlijk.

“Een verblijf hier kan als revalidatie na een ziekenhuisopname bijvoorbeeld. Ook een lichtdementerende oudere kan hier terecht. Maar er is een wachtlijst, want de vraag is groter dan het aanbod. We houden ons aan een strikt dagschema, met afwisselende en boeiende activiteiten, zowel binnen als buiten en we maken iedere middag

een verse maaltijd met de gasten.

De activiteiten hebben betrekking op oefenen van het geheugen, maar ook dagelijks bewegen staat op het programma. En niets moet. Senioren komen hier samen, en dat is dus ook een buffer tegen eenzaamheid.

De werking is de laatste tijd wat geëvolueerd. Vroeger was dagopvang er om de mantelzorger te ontlasten. Er was meer zorg nodig. De trend is om sociaal geïsoleerde personen een zinvolle invulling van de dag te geven.”

Zich eenzaam voelen of een zinvolle bezigheid zoeken komt nogal voor bij ouderen. Daarom biedt de Seniorenwerking met het project “**Samenkracht**” een mooi alternatief: maandelijks, elke eerste

donderdag in de voormiddag, komen geïnteresseerden samen in De Wijzer om ervaringen te delen met anderen. Je gaat op zoek naar de invulling van je leven waarvan je gelukkig wordt!

De Kogge zoekt vrijwillige chauffeurs

Het dagverzorgingscentrum voorziet busvervoer om deelnemers ‘s morgens thuis op te halen en ‘s avonds terug te brengen. Het vervoer is enkel nodig op wekdagen. Hiervoor zoekt De Kogge vrijwilligers. Je kan kiezen uit ochtend- en avondritten. Enkel rijbewijs B is nodig.

Bij interesse kan je De Kogge contacteren op het nummer 089 30 91 16



Een zalig project?

Liefde drijft de wereld, het leven, ieder van ons.

Laten we het over de romantische liefde hebben. Een leven lang haar of zijn partner – de liefde van je leven! – kunnen, mogen liefhebben is prachtig, voor velen een droom of een utopie.

Eertijds trouwde men met zijn eerste lief, of een lief dat door de familie 'zachtjes' aangewezen werd in de geest van die tijd.

Vandaag mogen mensen na het verlies van een partner opnieuw liefhebben. Dat was voorheen niet altijd zo evident: overleed een partner, dan werd verwacht dat de overlevende een leven lang rouwde, zeker als die overlevende de vrouw was. Bovendien wachtte een jonge weduwe vele onzekerheden, zowel maatschappelijk als financieel.

Vandaag mogen en kunnen we vrij houden van wie we willen, onafgezien van leeftijd, geslacht, politieke of geloofsovertuiging. Dat is een grote overwinning. Mensen gaan ook niet meer noodzakelijk een relatie aan voor het ganse leven. Vroeger was een 60-jarige 'stokoud', vandaag is dat een actieve persoon, vaak nog met jeugdige energie en in (relatief) goede gezondheid met nieuwe projecten in het vizier. De samenleving is immers veranderd. De visie op liefde (gelukkig) ook.

En dus is het op latere leeftijd *gepermitteerd* om opnieuw verliefd te worden, of men een jonge 55-plusser is of een 85-jarige. Die liefde is even sterk en heerlijk als die van een puber. Alleen drijft die niet meer aan om een nestje te bouwen, maar verlangt die sterk naar hechting, binding, gezelschap, vriendschap, zorg, tederheid, erotiek, seksualiteit, intimiteit, steun, emotionele stabiliteit. Op latere leeftijd draagt men bovendien een bagage (vreugde, verdriet, herinneringen...) met zich mee.



Actuele cijfers over het aantal gouden en briljante huwelijksjubilea hebben we niet, en nog minder over het aantal 'nieuwe' liefdes op latere leeftijd.

Liefde is liefde. En vereist binnen dit project om elkaar te leren kennen en te accepteren, voor elkaar te zorgen en elkaar exclusief te beminnen. Dit is van alle tijden.

Vandaag is het echter meer dan ooit aangewezen om zijn of haar zaken goed te regelen. Advies van notaris of jurist is geen luxe. Wat met budgetten, pensioenen, spaargeld, huis of goederen, wat met de verdeling na overlijden, wat met de zorg voor de overlevende...?

Vergeet niet: vijf belangrijke dimensies van de liefde zijn veiligheid (vertrouwen, dus ook niemand belasten met verslaafdheid aan drank, bestaan van schulden, oude demonen), lichtheid (lachen, speelsheid, samen sfeer oproepen), respect (voor wie men is en dus geen minachting), vertrouwdheid (praten en luisteren gaan vanzelf) en passie/genegenheid (zin om lief te hebben).

Liefdesgedicht

Fluister meisje

Ik kom er nu achter:
goud en wolk zweven
in blauwe poëzie

Dans ons stukje hemel

Je blik smelt,
mijn parel,
mijn suiker
mijn suikerparel

Poëzieclub:

Samenschrijfgedicht / Koelkastpoëzie 11 01 17

Lentewandeling in de Katteberg

Als de laatste sneeuw van de twijgen druppelt, dan is het lente. Heb je de overvliegende kraanvogels gemist? Spijtig. In de Katteberg is het al een tijdje lente. Op de omgebogen takken van de hazelaar opent zich een helrood bloempje, nauwelijks groter dan een speldenkop. Uit de mannelijke katjes kan je nu al een gele wolk

stuifmeel schudden om die vrouwelijke bloempjes te bevruchten. De rijpe hazelnootjes volgen in de herfst.

Op de rechter Demeroever viel je zeker al de bloem van het groot hoefblad op; na een paar weken komt pas het blad, dat wij in het dialect ‘wilde rabarber’ noemen. Op een beetje ruw

terrein kom je zeker het gele klein hoefblad tegen: het lijkt heel fel op de gele paardenbloem, onze ‘pisbloem’, die met haar mooie zaadbol tussen het gras groeit. Kinderen noemen die, om dat zaadpluis, dan weer een ‘blaasbloem’. Zoek op de terugweg naar het welriekende maarts viooltje en laat dan de lente maar volop losbarsten!

De lente in spreekwoorden

Dé klassieker: “Eén zwaluw maakt de lente niet”. Letterlijk wil dat zeggen: als je nog maar één zwaluw gezien hebt, is de echte lente nog niet begonnen. De figuurlijke betekenis is: ‘Oordeel niet te vlug: één aanwijzing is onvoldoende voor een (definitief) besluit.’

Weerspreuken waren vroeger meer in trek, omdat onze voorouders veel dichterbij de natuur stonden dan wij tegenwoordig. Ze konden het weer lezen en voorspellen. In de loop van de eeuwen zijn deze observaties omgezet in spreuken.

Een variant op de klassieke zwaluw als voorbode van de lente – met een andere vogel en een ander seizoen – is: “Eén bonte kraai maakt nog geen winter”.

Bovenstaande spreekwoorden hebben dus eigenlijk niets met de seizoenen of het weer te maken. Het onderstaande wel: “De zwaluwen vliegen hoog, de zwaluwen vliegen laag: wat het weer zal worden is voor iedereen de vraag!”

En dat schijnt te kloppen, want het gedrag van de zwaluwen houdt verband met de insecten: die vliegen laag bij slecht weer, en de zwaluwen dus ook!

“Sprokkelmaands regen is grasmaands zegen.” Met ‘sprokkelmaand’ wordt februari bedoeld, met grasmaand april.

6 Weerspreuken zijn vaak gekoppeld aan feest- en heiligendagen.



“Lichtmis helder en klaar geeft een goed bijenjaar.” Als het met Maria Lichtmis (2 februari) goed weer is, dan wordt het een mooie zomer.

Een ander voorbeeldje daarvan: “Een groene Kerstmis, een witte Pasen.” Als het met Kerstmis warm is, dan is het met Pasen juist koud, en vaak onder de sneeuw.

We gaan met dit nummer van de seniorennieuwsbrief aan een nieuwe lente beginnen.

“Een nieuwe lente, een nieuw geluid.” En dat betekent: “Dat is een nieuwe ervaring.”

En denk altijd: “Na regen komt zonneschijn.” Na tegenslag komt er altijd weer een tijd dat het beter gaat.

Bij het zoeken naar spreekwoorden over de lente werd toevallig deze Bilzerse zegswijze gevonden: “Ne lente zonder stürm és waajn vroom zonder vürm.” En vertaald: “Een lente zonder stormen is als een vrouw zonder vormen.”

Of deze zegswijze de eindredactie zal overleven kan ik niet voorspellen ...

Van Compostela tot Kom op tegen Kanker

“2 400 kilometer gefietst in veertien dagen met z'n tweeën vanuit Bilzen naar Compostella en terug!” Dat was 2009. “Als we dat nu eens koppelen aan een goed doel”, vroeg **Jean-Pierre Oben** van de Gelo-fietsclub zich af, bijvoorbeeld Kom op tegen Kanker. De tocht 2009 leverde een kleine 18 000 euro sponsorgeld op.

Jean-Pierre Oben ging dat jaar met pensioen als bankdirecteur. Als fietsfanaat sloot hij aan bij Gelo in Martenslinde. Hij wil meer: fietsen wordt een middel, kankerbestrijding steunen een doel. Hij neemt sinds 2009 deel aan de actie '1 000 km' van Kom op tegen Kanker. In mei 2017 voor de achtste keer. 'Gelo1000' neemt met tien teams van elk acht fietsers deel na storting van 5 000 euro startgeld per team. In 2016 bracht die actie de ronde som van 50 000 euro op.

Zijn jaarlijks initiatief steunt op en-

kele pijlers. Wafelverkoop in Bilzen, Rijkhoven en Martenslinde van september tot half februari, elke avond tenzij het regent. 150 zelfstandigen-sponsors bezoeken. Fietstochten als Bilzen Classics, Gelo Sportief, Cristal Alken Classics organiseren; een stand op de Dickensdagen – een topactie! – het Schots weekend, de Landbouwdagen in Alden Biesen en de maandelijkse boekenmarkt bedienen. Tenslotte is er het jaarlijkse barbecueweekend en een Breughelavond. Dat alles levert om en bij de 50 000 euro op.

Dan heb je toch geen vrije tijd meer! “Ik ben een buitenmens”, zegt Jean-Pierre, “Ik heb een grote tuin waarin biologisch fruit gekweekt wordt; ik maak ongeveer 700 potten confituur per jaar.” *Jij alleen?* “Voor de barbecue vraag ik natuurlijk wel vrijwillige helpers. Maandelijks deel ik bovendien folders voor 'Kom op tegen Kanker' uit in het Vesaliusziekenhuis in Tongeren.”



Cultuurparticipatie bij senioren

Het deelnemen aan culturele activiteiten op latere leeftijd kan het leven enorm verrijken. Het helpt om actief en zinvol ouder te worden. Maar dit is niet altijd evident. Daarom is het goed na te gaan of de culturele spelers

in onze gemeente hun aanbod ook toegankelijk en aantrekkelijk maken voor alle leeftijden, dus ook voor ouderen.

Door middel van een 'cultuurscan', ontwikkeld door de Vlaamse

Ouderenraad, verzamelt onze werkgroep 'vrije tijd' positieve en minder positieve punten in het cultuuraanbod in onze gemeente.

Is er een ouderenbewustzijn in onze cultuurhuizen? Krijgen ouderen genoeg kansen? Wat ervaren ze en wat wensen ze? Zo neemt onze werkgroep enkele culturele spelers in onze gemeente onder de loep. Kwamen al aan bod: De Kimpel, het Seniorenhuis en De Wijzer, de bibliotheek. Andere instellingen volgen nog.

Wat wordt er precies 'gescand'? Volgende aandachtspunten komen aan bod. Een greep hieruit.

Prijs: is er korting voor 60-plussers? Speciale regeling voor groepen? Korting met de Cultuurpas?

Bereikbaarheid: is openbaar vervoer beschikbaar? Is er voldoende parking?

Infrastructuur: is het cultuurhuis toegankelijk voor mindervaliden?

Aanbod: is er een dag- en avondprogramma? Zijn de thema's ook interessant voor ouderen? Krijgen ze kansen om ook deel te nemen?

Inspraak: worden ouderen geconsulteerd over het aanbod? Is er eventueel overleg met ouderenverenigingen?



Poëzieclub schrijft gedichtenbundel

Onze moedertaal bevat een uitgebreide woordenschat. Wanneer je woorden in een bepaalde context plaatst, worden ze zelfs lyrisch. Poëtisch.

Elke tweede woensdag van de maand komt in De Wijzer een poëzieclub samen. Een groepje senioren bespreekt er gedichten. Ze leren. Ze ontdekken. Samen zetten ze de eerste voorzichtige stappen naar het schrijven van eigen gedichten.

Ook geboeid door poëzie? Kom dan een kijkje nemen op de eerstvolgende bijeenkomst: woensdag 8 maart om 14 uur.



Gunter Neefs in Bilzen

Op maandag 29 en dinsdag 30 mei vindt het jaarlijks lentefeest voor Bilzerse senioren plaats. Deze lente is Gunter Neefs te gast in De Kimpel, samen met grappenmaker Luc Caals.

Het belooft weer een gezellig feest te worden met alom bekende meezingers en hilarische sketches. Natuurlijk mogen de koffie en de verse taart tijdens de pauze niet ontbreken.

Wil jij dit lentefeest niet missen? Kom dan naar de **kaartenverkoop op maandag 24 april om 9 uur** stipt in het Seniorenhuis. Een kaartje kost acht euro.



Activiteitenkalender

Themacafé: erfenisrecht

Plaats: Seniorenhuis

Prijs: gratis

Tijd: 9 maart van 9.30 uur tot 12 uur

Spaans op reis - 10 sessies

Plaats: Seniorenhuis

Prijs: 15 euro (25 euro voor niet-Bilzenaren)

Start: 9 maart van 13.30 uur tot 16 uur

Hoger Lager

Plaats: De Wijzer

Prijs: 2 euro

Tijd: 13 maart van 14 uur tot 16.30 uur

Film: Wolke 9

Plaats: Seniorenhuis

Prijs: 3 euro

Tijd: 29 maart van 14 uur tot 16 uur

Verkeersquiz

Plaats: Seniorenhuis

Prijs: 3 euro (5 euro voor niet-Bilzenaren)

Tijd: 18 april van 9 uur tot 12 uur

Seniorenwerking Bilzen: blijf op de hoogte

De Seniorenwerking van Bilzen organiseert opleidingen, infosessies en ontspannende activiteiten. Je kan er ook terecht voor hulp, informatie & advies. Wil je geregeld per e-mail geïnformeerd worden? Kies uit de onderwerpen: multimedia, bewegen, gezondheid, ontspanning, taal, vrijwilligerswerk, buurt- en boodschappenhulp, warme maaltijden en senioren-nieuwsbrief. En bezorg ons dan je e-mailadres.

Heb je geen e-mailadres? Geen probleem! Vraag de gratis Doe-gids aan.

De redactieraad

Verantwoordelijke uitgever: schepen van Senioren Guy Swennen

Redacteurs en fotografen: André Janssen, Els De Munck, Emile Daniëls, Freddy Van Looy, Geert Koninckx, Mathieu Meesters, Josine Slechten, René Daerden, Ronny Sonck

Contact: seniorenniewsbrief@bilzen.be - 089 39 96 20