

Seniorennieuwsbrief

PUBLICATIE VOOR EN DOOR 55-PLUSSERS



PB-PP|B-24576
BELGIE(N)-BELGIQUE

afgiftekantoor Hasselt



Jong met heel wat ervaring

Senioren (be)leven intenser

VOORWOORD



Guy Swennen
Schepen van senioren

Beste lezer

Je krijgt deze nieuwsbrief in de bus omdat je 55-plusser bent. In Vlaanderen ben je vanaf 55 jaar senior. Velen onder ons beschouwen een senior als iemand die gepensioneerd is. Dat klopt niet met de realiteit. De doelgroep is heel divers: sommigen zijn actief op de arbeidsmarkt, anderen zijn met brugpensioen of net met pensioen, nog anderen zijn hoogbejaard.

Wat zeker is, is dat een senior een persoon met ervaring is, vaak een mentor

voor andere leeftijdsgroepen. Een senior is vandaag nog veel meer dan vroeger een ondernemend persoon die van tel is en wil zijn binnen onze maatschappij.

Met deze seniorennieuwsbrief willen we je informeren over belangrijke onderwerpen en het Bilzers aanbod - overdag en 's avonds - in de kijker zetten. Ben je nieuwsgierig naar meer? Maak je dan gratis abonnee op deze nieuwsbrief. Meer informatie op het bijgevoegd blad.

Veel leesplezier!

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
Gesloten van 21 juli tot 15 augustus

Belangrijk om te weten

Wandelen is gezond



Elke dag een half uurtje bewegen: een niet mis te verstane boodschap voor iedereen die gezond en fit wil blijven. Wie graag in groep beweegt, kan elke maandag en vrijdag in De Wijzer terecht. Om 10.30 uur stipt vertrekt een vrijwilliger met een groep wandelaars voor een gezondheidswandeling van 30 minuten. Je wandelt op eigen tempo een kwartier heen en daarna een kwartier terug. De wandelingen eindigen vaak in de gezellige cafetaria van

2 De Wijzer waar je een drankje kan nuttigen.

Cultuur verbindt

De Ouderenweek 2017, een organisatie van de Vlaamse Ouderenraad, is volgens jaarlijkse traditie verbonden met een centraal thema. Deze keer wordt de focus gelegd op de verbindende kracht van cultuur. Iedereen moet de kans krijgen om zich als mens te ontplooien. Cultuur kan daarbij een belangrijke rol spelen. Daarom is het nodig om de drempels die ouderen ervaren om aan cultuur te participeren te kennen en weg te nemen. De Vlaamse Ouderenraad roept iedereen op om tussen 20 en 26 november initiatieven te nemen die verbinden. Meer hierover vind je op de website www.vlaamse-ouderenraad.be

*“Leven is als fietsen.
Om je evenwicht te bewaren
moet je in beweging blijven.”
Albert Einstein*

Heb jij de DOE-gids al?

De DOE-gids is een handig boekje waarin alle activiteiten van de Seniorenwerking gebundeld staan. Ben je geïnteresseerd? Haal hem gratis af in het Seniorenhuis of in De Wijzer tijdens de openingsuren. Je kan de gids ook thuis gestuurd krijgen. Contacteer hiervoor de Seniorenwerking.



Senioren weten wat feesten is...

... en daar speelt de Seniorenwerking graag op in. Zo kan je maandelijks genieten van de senioredansnamiddagen waar een hippe deejay liedjes speelt van vroeger en nu. Twee keer per jaar, één keer in de lente en één keer in de zomer, wordt er echt gefeest met bekende en bekwame artiesten, heerlijke taarten en een grote portie gezelligheid.

Na alweer een geslaagd Lentefeest, waarbij onder meer Gunther Neefs iedereen kon bekoren met zijn charmes en zijn mooie diepe stem, kijken we al uit naar het komend Herfstfeest met optredens van de ons aller bekende Koen Crucke, het steeds aantrekkelijke showballet en ouwe getrouwe clown Rocky. Dit feest vindt plaats op maandag 2 en dinsdag 3 oktober 2017 in De Kimpel.

Inkom: 8 euro. De **voorverkoop** start op maandag 4 september 2017 in het **Seniorenhuis**.



AED-toestellen redden levens



Een **automatisch externe defibrillator** of AED is een draagbaar toestel dat een elektrische schok aan het hart toedient bij levensbedreigende hartritmestoornissen.

Het toestel analyseert het hartritme van het slachtoffer en bepaalt automatisch of een stroomstoot kan helpen. Indien niet, dan schokt het toestel niet. Het AED-toestel geeft **gesproken instructies**, zodat het onmogelijk is het verkeerd te gebruiken. Het leidt de hulpverlener door de reanimatie tot de professionele hulpverleners het van hem overnemen.

De AED is een belangrijk apparaat bij de eerste hulp na een hartaanval, maar vervangt niet de gewone reanimatie. Die is nog altijd nodig om zuurstof toe te dienen en rond te sturen. De AED is dus een hulpmiddel bij reanimatie.

De stad Bilzen is eigenaar van drie AED-toestellen. Ze bevinden zich aan het SAC (gemeentehuis), aan de zaal Beterveld in Schoonbeek en aan de Kimpel (foto). Weldra zullen nieuwe locaties toegevoegd worden.

Noen in De Wijzer stilt de honger

De dorpsrestaurants in de deelgemeenten van onze stad zijn genoegzaam bekend. Bilzen-Centrum bleef in dit succesverhaal lange tijd een blinde vlek.

In het verbouwde vroegere woonzorgcentrum kwamen er niet alleen de nieuwe assistentiefats De Wissel, ook het nieuwe dienstencentrum De Wijzer vond er een onderkomen, net als de kinderopvang Domino. In De Wijzer werd ruimte gemaakt voor een dorpsrestaurant. Samen met vrijwilligers werd 'Noen in De Wijzer' geopend op woensdag 21 september 2016.

Iedere woensdag en vrijdag tussen 12 uur en 13 uur staat de ploeg vrijwilligers klaar om de gasten verse soep, een hoofdgerecht en een dessert aan te bieden. Een kaartje kost zes euro en dien je vooraf te reserveren op het secretariaat van De Wijzer. Voor woensdag reserveer je uiterlijk op vrijdag 12.00 uur, voor vrijdag uiterlijk op dinsdag 12.00 uur. Iedereen is welkom en na het dessert kan je gerust nog gezellig nababbelen bij een kopje koffie of een drankje.



Let op: nieuwe gevaarsymbolen

Bleekwater, reinigingsproducten, was- en vaatwasmiddelen, in elk huishouden vind je ze. Sinds 1 juni 2017 is op alle chemische producten een nieuwe etikettering van kracht.

Het vertrouwde vierkantje met het zwarte symbool is vervangen door een witte ruit met rode rand en een zwart symbool. Bij het gevaarsymbool lees je nu ook de gevaaraanduiding en veiligheidsaanbevelingen. Houders onder druk, vb. spuitbussen, kregen een nieuw symbool, net zoals producten die bij veelvuldig gebruik gevaar kunnen opleveren.

Lees goed het etiket op de verpakking en volg de veiligheidsmaatregelen stipt op. Sluit steeds de dop op de fles of sluit de verpakking. Bewaar de producten altijd in de originele verpakking en giet ze nooit over in een andere fles. Hou ze buiten het bereik van (klein)kinderen.

Hieronder zie je drie veel voorkomende symbolen. Meer informatie en een lijst van alle symbolen vind je op terug www.gevaarsymbolen.be.

OUD



Irriterende en schadelijke producten



Giftige producten



Ontvlambare producten

NIEUW



Wie belt er aan bij jou?



Let op voor listige dieven!

Laat je niet in de luren leggen door valse politieagenten of werknemers van de gas- of watermaatschappij. Met deze boodschap waarschuwt de overheidsdienst Besafe.be in een campagne voor dieven die niet inbreken, maar aanbellen en met een list proberen binnen te geraken.

Wist je dat in ons land gemiddeld 25 burgers per dag met een list bestolen worden? Laat je dus niet vangen!

De werkwijze is meestal dezelfde en zo simpel: iemand van het water of de elektriciteit belt aan om de meter op te nemen, of een vrouw belt aan omdat ze zich niet goed voelt, of ze even naar het toilet mag of een glas water kan krijgen. Als ze vertrokken zijn, belt (zogezegd) de politie aan met de vraag of er zopas iemand langs geweest is; ze geven zelfs een vrij juiste persoonsbeschrijving, vragen om na te gaan of er niets verdwenen is en doen samen met jou de ronde. Ondertussen kan een van de (nep)agenten rustig zijn slag slaan.

Vandaar enkele eenvoudige tips!

Vóór je de deur opent, kijk je best eerst wie aanbelt (door een raam,

kijkgaatje, spionnetje); hou de deur op een kier met een deurketting of spreek door de parlofoon. Bij twijfel: deur dicht houden!

Staat er een persoon in officieel uniform voor de deur, vraag dan naar een dienstkaart! Geen dienstkaart? Geen dienstwagen? Niet opendoen!

Heb je nog twijfel? Bel zelf naar de maatschappij, de politie of een vertrouwenspersoon.

Hoe herken je een echte politieagent? Die draagt een uniform en heeft een dienstkaart met foto bij. Op de borst staan twee kaartjes (labels) genaaid: eentje met zijn naam en eentje met zijn graad. Een echte agent heeft een gordel met een matrak, handboeien, een sprayhouder met peperspray en een pistool.

Lees zelf de volledige folder (en eventuele andere veiligheidsinfo) op de site www.besafe.be. Daar klik je op 'Burgers' en dan op 'Mijn huis'. Daar zie je 'Lees onze tips om een diefstal met list te vermijden', klik hierop en dan even lezen. Onderaan kan je ook de brochure downloaden.

Vrijetijdsaanbod voor senioren?

Eén derde van onze bevolking is 55-plus. Zij die met pensioen gaan, hebben ineens meer vrije tijd. Die tijd zinvol en interessant invullen kan pas succesvol zijn als er een geschikt aanbod aan activiteiten is. Bilzen wil een leeftijdsvriendelijke stad zijn. Daarom bestaat dus onverdeelde aandacht voor deze grote groep inwoners.

Specialisten ter zake formuleren enkele bedenkingen... Jean-Pierre Poesen is directeur cultuurcentrum, Loes Hardy cultuurbeleidscoördinator, Jannie Nijssen directeur-bibliothecaris, Gunnar Deckers medewerker dienst Toerisme/Evenementen, Steven Ruyters medewerker dienst Sport/Jeugd en Ronny Sonck, seniorenbeleidscoördinator.



Vlnr.: Gunnar Deckers, Jean-Pierre Poesen, Ronny Sonck, Steven Ruyters, Loes Hardy

Voor wat het podiumaanbod (De Kimpel) aangaat, heerste lang de idee dat senioren liever niet 's avonds laat uit huis waren en dus voorzagen we namiddagvoorstellingen. Echter, zonder succes, want senioren houden van hun avondje uit, zo blijkt. Decennia geleden opteerde men voor een prijsvermindering, omdat ouderen het financieel moeilijk zouden hebben. Dit is nu niet meer aan de orde, want velen komen vaak naar voorstellingen. Het zijn eerder de jonge gezinnen die het moeilijker hebben omwille van zware uitgaven, jonge kinderen, géén tijd enz.

Onze bib wordt intensief bezocht door senioren. Het is een oude traditie: het boek en 'de plaat' (muziek) horen bij het leven. De oudere 'lezer' heeft veel meer tijd dan de jongere. Digitale geletterdheid is weliswaar niet ieders domein en zal het voor sommigen nooit worden. Wij weten dat.



Jannie Nijssen

Ons sportaanbod is erg volledig, ook de accommodatie. Vroeger was een senior 'oud' en sport maakte nauwelijks deel uit van het leven. Vandaag is hij/zij jonger en wenst sport op de agenda. Fietsen en wandelen vult de senior zelf in, voor andere disciplines als zwemmen organiseert men zich. We zien

steeds meer 70-plussers. Ze vinden de weg, hetzij op eigen kracht, hetzij via ziekenzorg, Minder Mobielen Centrale, belbus, fiets, of via o.a. OKRA, 50-plussers of Neos. Wij volgen de maatschappelijke tendensen op de voet. Zo merken we op dat senioren liefst actief zijn in een groep voor alle leeftijden.

Inzake toerisme kennen we een massale beleving door senioren. Men zegt wel eens: *babyboomers are spending their kids inheritance (SKI)* – babyboomers spenderen de erfenis van hun kinderen – omdat zij vroeger alles opofferden, spaarden, en nu van het leven willen genieten. Waar of niet waar. Wij komen tegemoet aan de behoeften. Goede toegankelijkheid is een must, voor iedereen trouwens. Verhuur van elektrische fietsen zit in de lift. En aandacht gaat naar goede communicatie met dat oudere publiek, vaak nog op papier voor wie dit verkiest boven het digitale medium.

Conclusie: leeftijd is geen barrière, mobiliteit zo weinig mogelijk, budget evenmin. Doelgroepen worden bereikt, maar welke inspanningen ook geleverd worden, er zullen altijd burgers zijn die niet kunnen of willen participeren.

De seizoensbrochure van het cultuurcentrum, de toeristische brochure, sportinfo en alle praktische info over de bibliotheek kunnen aan de balies worden opgevraagd. Je kan ze ook online vinden via www.bilzen.be.

Interessant aanbod vrijetijdsdiensten

Dans je fit in het Seniorenhuis

Dance-fit is heerlijke, ritmische gymnastiek op maat, een combinatie van zumba, aerobics, jazzdans... Start 7 september 2017 van 9.30 uur tot 10.30 uur 42 euro voor 15 lessen (70 euro voor niet-Bilzenaren) Kom gratis testen tijdens de eerste les.

Film: Le Ciel Flamant

Monique runt een bordeel met haar dochter Sylvie. Eline, het zesjarig dochttertje van Sylvie, is gefascineerd door de mysterieuze werkplek, maar het is haar verboden daar te komen. Door een dramatische gebeurtenis komen de familiebanden onder druk te staan. Donderdag 12 oktober 2017 om 20.15 uur Cultuurcentrum De Kimpel, Eikenlaan 23 5 euro

Nacht van de bib

Een opwindende mix van bekende gezichten en boeiende Bilzenaren vergast u op auteurslezingen, vertellingen, muziek, animatie, literaire hapjes... www.nachtvandeibib.be Zaterdag 28 oktober 2017 vanaf 18.30 uur Bibliotheek De Kimpel, Eikenlaan 23 gratis

Website in de kijker: www.geopunt.be

Wie niet genoeg kan krijgen van het kijken naar historische kaarten (zeker na de tentoonstelling van de atlanten en landkaarten van de cartografen Visscher in de bibliotheek van Bilzen), kan verder speuren op de website van www.geopunt.be.

Bij het 'betreden' van deze site moet je wel geduld hebben: het inladen van de kaart vraagt even tijd...

Je kan hier natuurlijk op eigen houtje wat rondwandelen, maar we piloteren je naar enkele interessante 'plaatsen'. In het tabje van 'Kaarten en plaatsen' (aan de rechterkant van het scherm) klik je maar eens op 'Historische kaarten'. Hier kies je voor de 'Ferraris-kaarten'. Je ziet dat Vlaanderen ingekleurd wordt. Probeer maar eens in te zoomen op Bilzen of een van zijn deelgemeenten, en zoek je eigen buurt eens! Zoomen kan op twee manieren: ofwel door te dubbelklikken, ofwel door gebruik te maken van de schuifbalk aan de linkerkant van het scherm.

Als je 'Ferraris' uitvinkt en 'Villaret' aanvinkt, zit je op de oudste grootschalige kaart van België. Wie zich echt wil verdiepen in het gebruik van Geopunt, klikt best op het ronde vraagteken rechts bovenaan en neemt een diepe duik in de handleiding, een onuitputtelijke bron van mogelijkheden.

Ook andere websites bieden een waaier aan mogelijkheden om in het verleden (en het heden) te grasduinen:

www.ngi.be www.topotijdreis.nl www.cartesius.be
www.kbr.be/nl/kaart-van-ferraris.

Vergeet daarbij de tijd niet ... en kom op tijd terug naar het heden.



De boer die kleurt het veld



Niets lokt in het voorjaar meer toeristen naar buiten dan de kersenbloesem; vanaf Sint-Jan in juni kleuren hele velden vol korenaren het golvend landschap steeds meer tot een schilderij van geel tussen groen. Terwijl de boer wacht op de rijpende oogst, schuiven fietsers tussen velden vergelende stevige strohalmen.

Eens eind juli begin augustus komt de maaier die alleen nog stijve stoppels achterlaat en het gouden stro in lange rijen bussels uitrolt, rijen die in de verte doodlopen tegen groene taluds of bosjes.

Hoe anders was het vroeger, toen mannen, vrouwen, kinderen de vruchten oogstten: maaiden, bonden, rechtzetten om te drogen, rustten om te picknicken, zich haastten voor het dreigende onweer en de velden vulden met boerenvolk!

“Als de oogst is geschoren, is de winter geboren”, zei pa dan. De kleuren zijn dan echter nog lang niet uit het veld.

De graanakker wordt ingezaaid met een nateelt, een groenbedekker, een tweede oogst op hetzelfde veld dat snel weer een bont boeket van kleuren zal bieden. Hier kiest men meestal voor gele mosterd, rode en witte klaver, veelkleurige wikke, de mooi blauwe bloemen van komkommerkruid, phacelia of voor een Thübingermengsel; maar de wilde natuur biedt o.a. ook witte en gele honingklaver, kaasjeskruid, luzerne. Alle zijn die evenzeer een eetparadijs voor bijen en vlinders als een stoeiplaats voor klein wild; sommige van die drachtplanten overleven zelfs tot het vriest.

En dan is het weer tijd voor zwart en wit.

Fysio-Pilates: therapeutisch bewegen

De Seniorenwerking stelt de nieuwe cursus 'Fysio-Pilates' voor. Tijdens de Proevertjesdag op 28 augustus in het Seniorenhuis zullen beide kinesisten-lesgevers, Elke Vanheusden (links op de foto) en Gitte Lambrechts (rechts), de werkwijze ervan toelichten.



Wat is Pilates?

Dat is een bewegingsvorm die de Duitser Joseph Pilates begin vorige eeuw ontwikkelde om het lichaam sterker te maken en het in balans en vorm te brengen. Hij ontwierp een systeem van doordachte oefeningen van zeer bewust bewegen onder controle en beheersing en met een specifiek aangepaste ademhaling. De focus ligt op spierversterking van buik, rug, heup en benen. Daarbij spelen een goede houding en gecontroleerde ademhaling een grote rol.

Uit eigen ervaring stelden beide kinesisten vast dat de klassieke Pilates-oefeningen ook bij gezonde deelnemers weinig succes kenden omwille van de te zware inspanningen. Daarom hebben deze dames in Düsseldorf een aangepaste Pilates-

opleiding voltooid, gevolgd door een geslaagd examen. Ze beschouwen hun eigen lessen als een therapeutische aanvulling bij kine.

De basis wordt gelegd in de eerste met oefeningen in verschillende onderdelen. Trage beheerste bewegingen en gecontroleerde ademhalingsoefeningen maken je bewust van de aanwezigheid en werking van de zoveel spieren in nek, schouders, rug, buik en benen. Dit samenwerken van geest en lichaam brengt rust in het hoofd. Bij het inoefenen overheerst kwaliteit altijd boven kwantiteit.

Iedereen in de groep, ook nieuwe patiënten, wordt individueel begeleid en gecorrigeerd, rekening houdend met onvolmaaktheden of gebreken. Aan de cursus (één uur en één keer

per week) kunnen 20- tot 70-jarigen deelnemen. Verscheidene oefeningen gebeuren liggend op een matje. Ook thuis kan je de oefeningen herhalen en de goede houding vervolmaken.

Twee wel heel enthousiaste patiënten, die zich na ernstige medische beproevingen hadden aangemeld, spreken nu met zichtbaar genoegen over hun belevingen in één jaar cursus. Ze genieten weer van een actief leven door het betere lichaamsbewustzijn, het hoger concentratievermogen, en een leven zonder nek- en rugklachten.

Initiatierreeks Fysio-Pilates

Start: dinsdag 5 september
wekelijks van 13.00 uur
tot 14.00 uur

Waar: Seniorenhuis

Prijs: 7 euro per sessie



De vrijwilligers maken het aanbod

Met 137 zijn ze, de vrijwilligers die de Seniorenwerking kleuren. Stuk voor stuk dragen ze hun steentje bij, iedereen op zijn of haar eigen manier. Ze steken de handen uit de mouwen, ze verdedigen de belangen van de senioren, ze maken deze seniorennieuwsbrief of ze bezoeken alleenstaande 80-plussers. Een aantal kiest ervoor om les te geven, om opgedane kennis en ervaring over te dragen, zonder daarvoor geld in het laatje te krijgen. De rijkdom halen ze uit de voldoening van het lesgeven. En wanneer deelnemers een eureka-beleving tonen, dan wordt de lesgever de koning te rijk.

Bij de samenstelling van het activiteitenaanbod primeert de kwaliteit. De ervaring leert de Seniorenwerking dat lesgevers die tot de doelgroep '55-plussers' behoren, gemakkelijker doordringen tot de deelnemers. De vrijwillige lesgevers vormen een combinatie van de twee. En daar speelt de Seniorenwerking maar al te graag op in.

De succesvolle praatgroepen Engels en Frans, begeleid door Annie Stulens, kennen een vervolg in het nieuwe seizoen. We breiden uit met een praatgroep Italiaans met Martino Celea.

Volledig nieuw in het aanbod zijn de doe-lessen van SenCo. SenCo staat voor 'Senioren Computerhulp'. Elke vrijdagvoormiddag vanaf 9.30 uur kan je in het Seniorenhuis terecht bij een team van vrijwilligers (zie foto) die je met raad en daad bijstaan om eender welk computerprobleem aan te pakken.

DOE-lessen SenCo

Basiskennis computergebruik is vereist!

Geef je tekst kleur

Op donderdag 14 en 21 september 2017 van 9.30 uur tot 12.00 uur in De Wijzer.

Prijs: 6 euro (10 euro voor niet-Bilzenaren)

Klim in je eigen stamboom

Op donderdag 19 en 26 oktober 2017 van 9.30 uur tot 12.00 uur in De Wijzer.

Prijs: 6 euro (10 euro voor niet-Bilzenaren)

Wenskaarten naar wens

Op maandag 11 en 18 december 2017 van 9.30 uur tot 12.00 uur in De Wijzer.

Prijs: 6 euro (10 euro voor niet-Bilzenaren)

Nettiquette

Op dinsdag 19 december 2017 van 9.30 uur tot 12.00 uur in De Wijzer.

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

In 2018 kan je volgende doe-lessen volgen:

- Kalenders met kleur
- Kiekjes of foto's
- Even de weg kwijt?
- Spreadsheets



De redactieraad

Verantwoordelijke uitgever: schepen van Senioren Guy Swennen

Redacteurs en fotografen: André Janssen, Els De Munck, Emile Daniëls, Freddy Van Looy, Geert Koninckx, Jean-Pierre Robbens, Josine Slechten, René Daerden, Ronny Sonck

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