

Seniorennieuwsbrief

PUBLICATIE VOOR EN DOOR 55-PLUSSERS



Bewegen op verwijzing Ouderen en schuld

Beste senior

Als schepen van Senioren van onze stad krijg ik de mooie opdracht om aandacht te schenken aan alle 55-plussers, zowat een derde van onze inwoners en tot die groep behoren tweeënhalf generaties.

Ervaring met het schepenambt en de werkzaamheden die daarbij horen, deed ik op als schepen van Openbare Werken tijdens de voorgaande legislatuur.

Bijzonder is wel dat ik zelf ook een senior ben en recent als leraar met pensioen ging. Mijn beroep gaf me de gelegenheid om te werken met de jeugd, terwijl mijn huidige functie me onder leeftijdgenoten en (wijze) ouderen brengt.

De belangen van de senioren zijn in grote mate de belangen van alle Bilzenaren. Natuurlijk heeft vergrijzing een welomschreven impact op de leefgemeenschap en de noden zijn specifiek.

Daarover wil ik met jullie vaak en efficiënt communiceren. Ik ben klaar voor gesprekken met individuele personen en medewerkers van seniorendiensten. Daarbij reken ik op ideeën en voorstellen die kunnen leiden tot het activeren van datgene wat in de mate van het mogelijke nodig en wenselijk is. Liefst wil ik nog méér senioren, experts ter zake, actief betrekken bij onze werking. Kortom, ik ben enthousiast over mijn opdracht en ga met plezier aan de slag om zo die uitstekende seniorenwerking van Bilzen via bijkomende accenten een nieuw elan te geven.

Guido Cleuren
schepen van Senioren



Wist je dat . . .

Ouderenmisbehandeling



Ouderenmis(be)handeling (OMB) blijft een duidelijke problematiek. In Vlaanderen en het Brussels Hoofdstedelijk Gewest waren er 787 meldingen in 2018. In Vlaanderen waren er dat 444. Jammer genoeg is dit slechts het topje van de ijsberg omdat, ondanks vele inspanningen, feiten niet systematisch geregistreerd worden. Hulpverleners detecteren (al) wel vele gevallen, maar ouderen geven ze nog te weinig aan uit schaamte, angst, loyaliteit...

De cijfers zijn dus een onderschatting van het probleem.

De helft van de slachtoffers is ouder dan 75 jaar. Vrouwen zijn het vaakst slachtoffer. Hulplijn: 1712.

Oxfam

De Oxfam tweedehands boekhandel in Hasselt biedt meer dan 10 000 boeken te koop aan tegen voordelige prijzen. De opbrengst van de verkoop gaat integraal naar projecten van Oxfam-solidariteit wereldwijd. Door de verschillende schenkingen wordt het aanbod geregeld vernieuwd. Ga

er zeker eens jagen op koopjes en absolute pareltjes. Schenkingen van herverkoopbare boeken zijn altijd meer dan welkom in de Oxfam Wereldwinkel, Dorpsstraat 21 te Hasselt, achter het standbeeld van Van Veldeke!

Avocado

Er is een trieste keerzijde aan de razend populaire avocado. De avocado is gezond, zit vol met gezonde vetten,



mineralen en vitaminen en is heel erg geliefd in de westerse landen. De vruchten worden hier echter niet gekweekt, maar wel in Spanje, Portugal, Marokko, Chili, Mexico... In Chili doet men aan illegale ontbossing om meer plantages aan te leggen en ze op grote schaal te kunnen kweken. Echter, om één vrucht te kweken heb je maar liefst 180 liter water nodig! Sommige rivieren in Chili kwamen daardoor al droog te staan. Hiervan moeten we ons bewust zijn.

Levensverwachting stijgt, Limburg scoort goed

In 2018 bedroeg de levensverwachting in België bij de geboorte 81,5 jaar voor de totale bevolking, 83,7 jaar voor vrouwen en 79,2 jaar voor mannen. Ten opzichte van 2017 is er sprake van een stijging van 0,1 jaar voor de totale bevolking. In Vlaanderen ligt de levensverwachting bij de geboorte (82,3 jaar) hoger dan in Brussel (81,5 jaar) en in Wallonië (79,9 jaar).

Op nationaal niveau blijkt uit de jaartabel van Statbel (Belgisch statistiekbureau) dat de levensverwachting van mannen bij de geboorte opnieuw stijgt (75 dagen, +0,20 jaar). Bij vrouwen daalt de levensverwachting niet langer (13 dagen; +0,04 jaar). Het verschil tussen mannen en vrouwen neemt hierdoor af en bedraagt voortaan 4,5 jaar. In Vlaams-Brabant is de gezondheidstoestand nog altijd het best (82,7 jaar), gevolgd door Limburg (82,6 jaar).



Ben jij ook in de 'wolken' met de 'cloud'?

Wat is het?

Je kan bestanden opslaan op bijvoorbeeld een USB-stick, maar ook online. Het online opslaan van bestanden noemen we ook wel opslaan in de cloud. De betekenis van dit Engelse woord is 'wolk'. Het geeft aan dat er via internet gewerkt wordt.

Wat heb je nodig?

Een bedrijf stelt, eventueel tegen betaling, ruimte beschikbaar in een zogenaamd datacenter om gegevens op te slaan. Om te kunnen werken in de cloud heb je bij zo'n clouddienst een account nodig met een wachtwoord. De diensten bieden vaak beperkte gratis opslag aan. Wie heel veel video's en foto's opslaat, kan overstappen naar betaalde ruimte. Om de cloud te gebruiken heb je uiteraard ook een internetverbinding nodig.

Wat zijn de voordelen van de cloud?

- Bij een brand of inbraak zijn de bestanden veilig, omdat ze buitenshuis staan opgeslagen.
- De bestanden zijn vanaf elk apparaat met internet benaderbaar.
- Meerdere apparaten zijn met elkaar te synchroniseren.



- Online-opslag kan worden ingezet als (automatische) back-upmogelijkheid.

Wat zijn de nadelen?

Sommige mensen zijn bang dat bestanden niet veilig zijn in de cloud of dat anderen toegang krijgen tot de gegevens. Over het algemeen is dat niet zo. Het is natuurlijk wel verstandig om een sterk wachtwoord te kiezen en inloggegevens veilig te bewaren. De volgende punten van de cloud kunnen als nadelig worden ervaren.

- De gratis opslagruimte is beperkt en meer opslagruimte is tegen betaling te huren.
- Om bij de bestanden te komen, ze te updaten en/of te synchroniseren heb je een internetverbinding nodig.
- De meeste clouddiensten werken met een speciale map op de computer. Alles wat daarin staat wordt opgeslagen. Dat betekent dat alles wat je veilig wilt stellen, verplaatst moet worden naar die map.
- Bij sommige diensten is er risico op ransomware.

Waar zitten die 'wolkjes'?

Bij verschillende bedrijven kan je bestanden online opslaan. De bekendste clouddiensten zijn iCloud (Apple), OneDrive (Microsoft), Drive (Google) en Dropbox.

Meer weten?

Voor meer informatie in verband met de cloud kan je altijd terecht bij o.a. www.seniorweb.nl.

Wordt 40 graden Celsius het nieuwe normaal?

Het nieuwsanker van VTM: "Breken we vandaag het record van 40 °C of pas morgen? Is 40 graden een eindpunt, het nieuwe normaal? En hoe is het zover gekomen?" David, de KMI-directeur, tempert de recordhype: "De opwarming concordeert met de dichtheid van de begroeiing van de grond".

In volle vakantieperiode kunnen velen 'onderduiken'. We waren gewaarschuwd. Het klimaat warmt op, de seizoenen schuiven op. De symptomen kwamen zo stiekem: prettige warmte in de lente, korte hittegolfjes in de zomer, een deugddoend sint-michielszomertje in september. Wie klaagt er dan? De schuld van de boeren met die monoculturen en hun vergif? De uitlaatgassen, de industriële bedrijven? Het kappen van de bossen? Toch de gewone man niet, zeker! Heeft die dan de verkeerde steen verlegd in de rivier?

Vijftig jaar geleden werd de ruilverkaveling ingevoerd. Dit was samen met de mechanisering een enorme vooruitgang voor de landbouwproductie, maar een verarming van



de natuur inzake biodiversiteit. Alleen in natuurgebieden en in een ruime gordel rond de dorpskernen bood een vrij groeiende flora nog ruimte voor de fauna.

Stedelijke gebieden evolueren geleidelijk naar een maakbare natuur waarin rechtlijnigheid en minder handenarbeid primeren. Grote partijen gazon met gemillimeterd gras en verharde paadjes die de border aflijnen, behoren tot de perceptie van een mooie tuin. Gesofisticeerde machines beperken het handwerk en chemische middelen de dreiging van plagen. Natuurlijke beschutting van ruige grassen en voorradig voedsel voor foeragerende insecten verminderen zichtbaar in het nieuwe tuinplan.

Opvallend in moderne tuinen is thans de verharding van tuinpercelen met kleurrijke kiezels en keien.

Misschien wordt 40 graden het nieuwe normaal! "We hoeven niet te wachten op maatregelen van politici en het bedrijfsleven", zegt VRT-weerman Frank Deboosere.

Ouderen en schuld

Een zorgeloze oude dag... Het is de droom van ons allen. Echter, het leven heeft zo zijn eigen wetten, verrassingen en wendingen. Niet iedereen heeft het geluk om zich in grote of kleinere mate materieel veilig te stellen voor die oude dag.

Sommigen onder ons leven met een zware last op de schouders: een financiële schuld. Hoe die ontstond, doet er niet meer toe. Die last wordt nog te vaak als een schande gedragen. Erger nog: men spreekt er niet over en verbergt het, waardoor de last nog zwaarder gaat wegen. Door erover te spreken met experts blijkt vaak dat hier of daar financiële tegemoetkomingen de lopende uitgaven kunnen drukken en dat regelingen nieuwe perspectieven bieden.

Ons gemeentelijk beleid speelt een belangrijke rol in de begeleiding naar oplossingen. Dit taboe is bij ons bespreekbaar. Van onze maatschappelijke werkers Rachel Broeders en Chantal Tans, die het zorgloket in ons lokaal dienstencentrum De Wijzer bemannen, vernemen we dat het aantal ouderen met schuldproblemen toeneemt. Dit is vooral het geval in de afgelopen drie, vier jaar. Sociologische studies tonen een veelheid aan oorzaken aan waarom ouderen leven met schulden. Niet zelden ontstaat schuld door jobverlies op oudere leeftijd, tegenslag als zelfstandig ondernemer, de onmogelijkheid

om te sparen, van conflictsituaties met gerechtelijke uitspraken die jaren wegen, terechtkomen op het 'slechte' pad, meer geven aan kinderen dan mogelijk is. Wie geen eigendom of kinderen heeft, is kwetsbaarder. Ander aspect is het gevaar dat loert vanuit de schuldenindustrie: leningen aanbieden met woekerrentes en zo een put graven om een andere te dempen.



Klinkt dit alles dramatisch? Het is wel degelijk de realiteit van vele senioren. Schuldhulpverlening en schuldsanering zijn edele begrippen die een licht aan het einde van de tunnel kunnen bieden.

Mensen komen in allerlei situaties terecht. Over jongeren en armoede bestaan vele ideeën en veel begrip. Maar ouderen staan vaak in de kou. Denk aan verarming, vereenzaming, ouderenmisbehandeling, te lage pensioenen en te hoge inningen door de

overheid. Voor velen zijn de rusthuisopnamen gewoon veel te duur of zelfs onbetaalbaar. Zolang men thuis uiterst zuinig tracht te overleven, gaat het nog. Wanneer men in een zorgwoning de factuur moet betalen, ontbreekt het geld. Het aantal borgstellingen neemt toe. Vaak hopen kinderen op een erfenis, maar worden ze geconfronteerd met de vraag om bij te springen in de kosten van de zorg. Bovendien willen of kunnen kinderen niet helpen, of ontstaat tweedracht. Onderhoudsplicht wordt dan een moeizaam proces.

Mensen op leeftijd hebben een rugzakje met ervaring van onschatbare waarde, maar soms ook met een schuldenlast uit het verleden. Wanneer de dag van de eerste pensioen-uitkering aanbreekt, komt ook de paniek. Er is de terugval van het inkomen én de last van afbetalingen. Bijverdienen om die uitgaven te dekken is al meer mogelijk dan vroeger, maar een ideale soepele regeling bestaat nog niet.

Klinkt dit herkenbaar? Spreek over jouw problemen in alle discretie met professionele hulpverleners. Ze zijn er... Ze luisteren en helpen.

Een maatschappelijke werker is aanwezig in LDC De Wijzer op dinsdag van 9 tot 12.30 uur en van 13.30 tot 16.30 uur. Om wachttijden te vermijden kan je een afspraak maken met Rachel Broeders, 089 51 94 87, rachel.broeders@ocmwbilzen.be en/of met Chantal Tans, 089 51 94 93, chantal.tans@ocmwbilzen.be.

De zorgvolmacht, een zinvol instrument

Eens senior vieren we het leven graag in de mate van het mogelijke, maar we blijven zorgen voor later als het bijvoorbeeld over vermogensplanning gaat. Wat als we dement of wilsonbekwaam worden? Wat dan met het beheer van ons vermogen, klein of groot? Die gedachte kennen we. De zorgvolmacht is een zinvol instrument.



Wie geen verantwoorde beslissingen meer kan nemen over zijn vermogen omdat hij geen besef meer heeft van de gevolgen, noemt men wilsonbekwaam. Om zeker te zijn dat het beheer van jouw goederen volgens de eigen wensen gestuurd of uitgevoerd wordt, kan je met een zorgvolmacht één of meerdere personen het recht geven om in jouw naam te handelen. Jij bent dan de lastgever en de personen die de volmacht krijgen, noemt men lasthebbers. Het is natuurlijk van belang dat de lastgever nog wel wilsonbekwaam is op het ogenblik dat de volmacht opgesteld wordt. Het is dus beter deze regeling niet te lang uit te stellen indien de gezondheid achteruitgaat.

Belangrijke voorwaarde is dat een lastgeving geregistreerd wordt in het Centraal Register voor Lastgevingen, zo niet is er geen rechtsgeldigheid. Een zorgvolmacht belet niet dat de wilsonbekwame persoon zelf nog bepaalde uitgaven doet of zaken blijft uitvoeren. Die vrijheid wordt niet afgenomen, tenzij in specifieke situaties gerechtelijke bewindvoering aangewezen is.

Gezien de veelheid van specifieke, persoonlijke eigenheden is het noodzakelijk om hierover een notaris te raadplegen.

(Bron: Koninklijke Federatie van het Belgisch Notariaat)

IN-Z: buurtgerichte zorg

IN-Z is een sociale onderneming met een dubbel doel: via haar diensten een antwoord bieden op maatschappelijke noden en dit doel bereiken door het creëren van duurzame tewerkstelling. We hadden hierover een gesprek met Marie-Therèse Penders, begeleidster bij IN-Z.

Alles begon als een seniorenproject dat uitgroeide tot een duizendpoot in de lokale diensteneconomie (LDE). Deze zorg moet beschouwd worden als aanvulling op bestaande diensten zoals Familiehulp. Het vernieuwde decreet op de LDE is sinds 2015 van kracht waarbij expliciete eisen inzake kwaliteitszorg en duurzaamheid worden opgelegd.

IN-Z heeft meer dan 1 100 medewerkers in dienst. Het levert een brede waaier aan diensten inzake poets- en huishoudhulp (binnen het kader van dienstencheques), hulp bij lichamelijke activiteiten en begeleiding bij verplaatsing en ontspanning.



Marie-Therèse Penders

Seniorenoppas

Met seniorenoppas aan huis kan IN-Z helpen om ouderen langer in de thuisomgeving te laten verblijven en de mantelzorgers wat te ontlasten.

Vermits IN-Z aanvullend kan zijn op bestaande zorg, kunnen zorgverleners flexibele uren hanteren. Personen met een beperking

– met persoonsvolgende financiering of PVF – kunnen beroep doen op een persoonlijke assistent als hulp in het dagelijks leven. De lokale overheid kan een samenwerkingsovereenkomst sluiten met een partner van de sociale economie. Zo kunnen woonzorgcentra beroep doen op IN-Z als senioren hulp voor rusthuisbewoners en op die manier de reguliere werking verrijken met eenvoudige taken zoals oppas en gezelschap, vervoersbegeleiding en bijstand bij maaltijden.

IN-Z streeft naar duurzame tewerkstelling: personen met minder tewerkstellingskansen kunnen terecht in een lokaal dienstencentrum, zij het steeds via de VDAB.

Deze formule geeft medewerkers van IN-Z met het aangepast decreet de gelegenheid om vijf jaar ervaring op te doen, hun competenties te versterken en begeleid te worden naar de reguliere arbeidsmarkt.

Andere domeinen waarin IN-Z actief is: kind en vrije tijd, sociaal toerisme, onthaal, klus en groen, training en begeleiding.

www.in-z.be

IN-Z grensverleggend in sociaal ondernemen

Zwemmen, een gezonde sport

Het zwembad in Bilzen bestaat 20 jaar.

Zwemmen is een ideale sport: zwemmen is goed voor een gezonde geest én een gezond lichaam, want je spieren worden op milde wijze geoefend en zo blijven ze soepel.

We spraken met Julien Vissers, net 80 jaar geworden. Hij is nog altijd een trouwe bezoeker van het zwembad. Na zijn studies Lichamelijke Opvoeding werkte Julien als Bijzonder Leermeester L.O. in Bilzen. Hij was onder andere de bezieler van zwemlessen in Genk, Maastricht en Hasselt.

“Zwemmen is nog altijd heel belangrijk voor mij” vertelt Lucien. “Ik ben na mijn pensioen op 59-jarige leeftijd begonnen met regelmatig baantjes te trekken. Gedurende een

lange periode wel 40 baantjes van 25 meter. Momenteel zwem ik nog altijd tweemaal per week, zo’n 20 baantjes, telkens 25 tot 30 minuten.”

Buiten het zwemmen is Julien ook nog een fervent wandelaar. Hij stapt regelmatig zo’n tiental kilometer of meer. Hij heeft nog heel wat energie, bakt brood, leest en lost cryptogrammen op samen met zijn echtgenote. Julien was met zijn vrouw Rina vele jaren actief voor SAMANA (voorheen Ziekenzorg), begeleidde 24 Lourdesreizen en was 22 keer bedevaartverantwoordelijke. Als we vragen waar hij die energie blijft halen, vertelt hij: “Ik heb natuurlijk altijd veel gesport en ik hing ook wel eens de waaghals uit. Op 20-jarige leeftijd kon ik 50 meter onder water zwemmen. Tot

voor enkele jaren lukte het me nog om 25 meter te halen.”

“Weet je wat het vervelendst is aan zwemmen: dat iedere keer weer aankleden!” merkt hij op.

“Een goede raad: als je sport, doe het dan niet te hevig, forceer niets en denk vooral na over wat je doet.”



Vrijwilligers en het Sintpaleis

Sinterklaas neemt al 21 jaar van begin november tot 5 december zijn jaarlijkse intrek in de Landcommanderij Alden Biesen. Het Sintpaleis heeft dan ook een belangrijke toeristische en culturele uitstraling met een hoog spektakelgehalte. Meer dan honderd vrijwilligers zoals dansgroepen, verenigingen, studenten, vrienden, maar ook héél wat senioren werken mee aan dit succes.



We gingen op bezoek bij Janine en André Jans-Roofthoof uit Bilzen. Hun zoon Stefan en zijn studiemakker Johan Steegen zijn de bezielers van het Sintpaleis. Ze startten ooit met kinderfeestjes en sinterklaasbezoekjes aan huis. Die groeiden uit tot het beroemde sinterklaasfeest dat het hele kasteel en meerdere gebouwen van Alden Biesen inneemt.

Stefan en Johan werken aan de thema's, teksten en liedjes en starten half oktober samen met de vrijwilligers aan de planning.

"Diverse materialen zijn extern opgeslagen", vertelt André. "Het vervoer en de opbouw zijn minutieus gepland. Veilig werken is natuurlijk heel belangrijk. En boven-

dien moeten strikte tijdschema's van alle taken en activiteiten gerespecteerd worden. Elk jaar wordt veel aandacht besteed aan de repetities, want elke acteur moet zijn of haar rol zeer goed kennen", vult Janine aan.

"Het intense werk van het kledingteam dat kledij sorteert en eventueel herstelt, de finesse van schminkers en kapsers, de kennis van het technisch team en van de geluid- en beeldspecialisten enz. zijn niet te onderschatten. Om nog maar van de secure kaartenverkoop en de begeleiding van de gasten te zwijgen..."

Janine en de mama van Johan behandelen vooral de catering. "De dagen beginnen vroeg in Alden Biesen. Broodjes, spek en eieren, soep, middagmalen, drank... alles moet er op tijd zijn voor uitvoerders en helpers".

Hoe zwaar het bij momenten ook is, de saamenhorigheid, de teamsfeer, de voldoening en al die blije gezichten van de kinderen en hun familie zijn de drijfveer voor André en Janine om er telkens weer opnieuw aan mee te werken. De wisselwerking tussen de organisatie en de vrijwilligers is heel belangrijk. De ervaring helpt om de hectische momenten aan te kunnen en problemen op het moment zelf op te lossen.

Wanneer de Sint terug naar Spanje vertrekt, volgen er nog intense momenten voor velen: van heel snel afbreken, opruimen en afscheid nemen... tot weer een volgende Sintpaleis-editie!

"We doen door zolang we dat kunnen" zeggen André en Janine volmondig.



Website in de kijker

Waar was jij op
21 juli 1969?

In 1969 is blijkbaar heel wat gebeurd dat ondertussen misschien heel ver in ons geheugen zit.

De invoering van de postcode en het rijbewijs in ons land, de invoering van de eurocheque, de eerste vlucht van de Concorde: het zijn maar enkele voorbeelden.

Ook het vermelden waard zijn: de eerste overwinning van Eddy Merckx in de Ronde van Vlaanderen en de Ronde van Frankrijk, de inhuldiging van de Kennedytunnel en het Woodstockfestival.

Terug naar de vraag hierboven: waar was jij op 21 juli 1969? Het antwoord hierop is niet zo belangrijk, wel wat er op die dag gebeurde!

Neil Armstrong, Edwin 'Buzz' Aldrin en Michael Collins – astronauten van de Apollo 11 – vlogen naar de maan, en Armstrong zette er op die datum de eerste voetstappen.



Twee memorabele uitspraken werden toen gedaan: "The Eagle has landed." en "That's one small step for man, one giant leap for mankind."

Die historische woorden kan je nog eens in het écht horen via apolloinrealtime.org waar je de vlucht van Apollo 11 volledig kunt volgen met alle oorspronkelijke communicatie tussen de verkeersleiding en de bemanning.

Ongeziene beelden en klanken die net nú vrijgegeven zijn door de NASA naar aanleiding van de 50ste verjaardag van de maanlanding!



Bewegen Op Verwijzing helpt je meer te bewegen, maar

"De eerste stap zet je zelf"

"Je huisarts even contacteren of het hem/haar vragen bij de eerstvolgende afspraak volstaat daarvoor", verduidelijkt Bewegen Op Verwijzing-coach Caroline Yildiz. Caroline, die in Bilzen beroepshalve ondergedompeld is in sport en beweging, weet als geen ander wat de grootste handicap is om uit die luie zetel te komen.

"Personen die langere tijd zittend doorbrengen of minder dan 30 minuten per dag bewegen, zijn voor ons als begeleiders erg moeilijk te bereiken. Ze zullen ook niet of nauwelijks spontaan een beroep op ons doen. En het is net die doelgroep die in aanmerking komt voor Bewegen Op Verwijzing. Je huisarts bekommert zich als geen ander om je gezondheid en als hij/zij op een gegeven moment aangeeft dat het hoog tijd wordt voor wat meer beweging in je leven, dan is men eerder geneigd zijn advies op te volgen (lacht). Maar men moet zeker niet wachten tot de arts het initiatief neemt. Integendeel."



Heb je een goed contact opgebouwd met de lokale huisartsen?

Caroline: "Na de eerste contacten hebben we de werking voor de artsen aangepast, zodat ook voor hen de drempel om mee in te stappen lager is. Zij zijn in feite ons eerste aanspreekpunt, onze voelsprietten.

We zijn nu één jaar bezig en er zijn al enkele huisartsen die zeer actief meewerken. We merken bij anderen dat 'onbekend maakt onbemind' vaak nog meespeelt. Een doktersvisite is daarnaast ook zeer tijdsgebonden, zodat er vaak te weinig ruimte is om preventief te werken.

Voldoende bewegen is niet alleen gezond, maar kan ook kwalen en kwaaltjes voorkomen. Hiermee worden we allemaal geconfronteerd naarmate de jaren vorderen. Ik noem maar overgewicht en diabetes die positief beïnvloed worden door af en toe uit de luie zetel te komen."

We hoeven niet allemaal morgen een fluo trainingspak en dure loopschoenen aan te schaffen?

Caroline lachend: "Nee, zeker niet! Zo gauw men interesse toont bij zijn huisarts, krijg ik een mailtje. Ik neem zelf contact op, zodat ook hier de drempel zo laag mogelijk blijft. Bij een eerste afspraak leg ik het project uit. Sommigen denken dat we samen gaan sporten, maar dat is natuurlijk niet de bedoeling. Ik stel een plan op om tot een actievere levenswijze te komen. Dat plan is per persoon verschillend. Vaak weet men niet wat er in Bilzen voorhanden is. Anderen komen niet graag buiten en dan stel ik een beweegschema op voor hun dagelijkse vertrouwde omgeving. Eenvoudige bewegingen in je eigen living, dat maakt al een wereld van verschil."

Hoe is de respons van de deelnemers tot nu toe?

Die is overwegend erg positief. Ik merk dat veel mensen in een isolement zitten. Ze weten van zichzelf dat ze lichamelijk weinig meer kunnen en voelen zich moedeloos en eigenlijk erg eenzaam. Ze hebben echt die steun en hulp hard nodig om opnieuw een sociaal leven op te bouwen. De traantjes vloeien hier wel eens, maar iedereen voelt zich achteraf beter en opgelucht. Dit had ik veel eerder moeten doen, hoor ik geregeld. Helaas merk ik ook dat sommigen afhaken, zelfs na een eerste hoopgevend contact. Dan reiken mijn mogelijkheden helaas niet verder dan de mensen te blijven contacteren. Laat men dan nog niets van zich horen, dan zou in feite de huisarts nog een poging moeten ondernemen, maar iedereen mag natuurlijk zelf beslissen wat hij met zijn leven en lichaam doet. Bewegen Op Verwijzing is in feite een traag lopend proces waarmee we steeds meer mensen willen bereiken en de bekendheid willen vergroten. We sturen onze werking voortdurend bij door onze praktijkervaringen.

Maar dat eerste stapje, dat moeten de mensen zelf zetten. Bij hun vertrouwde huisarts (enthousiast lachend). En dan gaat er een nieuwe wereld voor hen open, daar zorg ik wel voor!"

Caroline Yildiz BOV-coach voor Bilzen en Hoeselt
0475 33 49 11 Hospitaalstraat 15 Bilzen
www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing

Bewegen Op Verwijzing helpt mensen die onvoldoende bewegen op weg naar een actiever en gezonder leven door terugbetaalde BOV-coaching.

Werkgroep 'Wonen'

In het kader van de vrijwilligerswerking zijn er een aantal werkgroepen waarin nagedacht wordt over maatschappelijke thema's die senioren aanbelangen: *Mobiliteit en veiligheid, Vrije tijd, Communicatie en Actief ouder worden*. Zo is er ook de werkgroep 'Wonen' die eenmaal per maand samenkomt om na te denken over de woonnoden naarmate men ouder wordt.

Welke tips zijn nuttig? Welke aanpassingen aan de woning zijn nuttig en betaalbaar? Welke premies bestaan er? Zijn er tegemoetkomingen voor senioren? Andere thema's zijn: woonvormen met gemeenschappelijke elementen, het zorgwonen, vergroe-

ning en duurzaamheid, serviceflats. Wanneer moet een aanvraag ingediend worden om een woning aan te passen? Wat is verplicht en wat niet? Welke zijn de noden op latere leeftijd in een woning? Verhuizen van woning naar appartement? Wat met de sociale woningen? Zijn er voldoende? Wie komt in aanmerking en welke zijn de socialewoningmaatschappijen? Wat met huursubsidie?

De werkgroep ging meermaals op verplaatsing om woonvormen te bezoeken: serviceflats in Bilzen en Tongeren. In het verleden werden ook twee info-avonden georganiseerd rond de woonproblematiek. Het is de bedoeling van de werkgroep om informatie te verzamelen, ideeën uit te

werken, voorstellen te doen en zo tot advies te komen voor het lokale bestuur via de Seniorenadviesraad (SAR). Heb je zin om mee na te denken over de woonproblematiek in onze gemeente, dan ben je welkom.

Praktisch:
089 39 96 20
senioren@bilzen.be





Herfstfeest Senioren

Maandag 30 september en dinsdag 1 oktober 2019
 Cultuurcentrum De Kimpel Eikenlaan 25 Bilzen
 Deuren open om 13 uur, Showtime van 14 tot 17 uur
 Tickets kosten 9 euro en zijn verkrijgbaar in
 het Seniorenhuis en LDC De Wijzer.

Infosessies in CC De Kimpel

De wereld en wetgeving
 van verenigingswerk verduidelijkt
 Soort verenigingen
 donderdag 3 oktober om 20 uur

Nieuwe wetgeving voor feitelijke verenigingen & vzw's
 maandag 7 oktober om 20 uur

Gratis deelname maar reservering verplicht via
 reservatie.ccdekimpel@bilzen of 089 51 95 30
 Bilzerse Vrijwilligers Centrale



Na afloop van het Lentefeest poseerde Marijn Devalck met een grote schare enthousiaste vrijwilligers!

Opa en oma zonder stress

Hoe word je de oma of opa die je altijd al had willen zijn?
 Grootouder zijn is een geweldig privilege, maar brengt soms ook
 onverwachte uitdagingen met zich mee.
 Aan de hand van de vele tips en de herken-
 bare verhalen van andere opa's en oma's leer
 je je rol als grootouder zelf vorm te geven,
 zodat je er nog meer van kunt genieten.
 Want één ding is zeker: oma of opa zijn is
 fantastisch!

Door Bieke Geenen, grootoudercoach en auteur
 van het boek 'Oma en opa zonder stress'.

Woensdag 4 november 19.30 tot 21.30 uur
 Cafeteria LDC De Wijzer, Eikenlaan 24 Bilzen

Inschrijven op huisvanhetkind@bilzen.be of 089 39 96 50



Dienstencentrumleider/ Seniorenambtenaar

Liesbeth Geerkens
 089 39 96 23
 0484 06 27 01
 liesbeth.geerkens@bilzen.be

Secretariaat: Administratief en inhoudelijk medewerkster

Heleen Loyens
 089 39 96 21
 0487 42 83 07
 heleen.loyens@bilzen.be
 Administratief medewerkster
 Sarah Oosterbosch
 089 39 96 20
 sarah.oosterbosch@bilzen.be

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

Dorpsrestaurant Verantwoordelijke

Truus Bröckling
 089 39 94 76
 Carina Castermans
 089 39 94 76

Minder Mobielen Centrale Administratief medewerkster

Diane Matheï
 089 51 91 38
 diane.mathei@bilzen.be
 Telefonisch bereikbaar elke
 voormiddag van 9 tot 12 uur

Zorgloket Maatschappelijke werkers

Rachel Broeders
 089 39 94 87
 rachel.broeders@bilzen.be
 di 9 - 12 uur en 13.30 - 16.30 uur
 of
 Chantal Tans
 089 39 94 93
 di 9 - 12 uur en 13.30 - 16.30 uur

Seniorenhuis

Camille Huysmansplein 14 bus 1
 3740 Bilzen
 ma 9 - 12 uur en 13 - 16.30 uur
 di 9 - 12 uur en 13 - 16.30 uur
 wo 9 - 16.30 uur
 do 9 - 12 uur en 13 - 16.30 uur
 vrij 9 - 12 uur
 Gesloten op feestdagen en
 tijdens schoolvakanties

Heb je vragen, opmerkingen
 of klachten over de werking
 van LDC De Wijzer? Je kan ons
 altijd telefonisch of via e-mail
 contacteren, of kom even langs.
 Anonieme meldingen worden
 niet opgevolgd.

Abonnee worden van de Seniorennieuwsbrief of je abonnement opzeggen?
senioren@bilzen.be of 089 39 96 20

Verantwoordelijke uitgever: schepen van Senioren Guido Cleuren

www.bilzen.be/senioren

Redactie, fotografie & lay-out: André Janssen, Annie Stulens, Arthur Kessen, Els De Munck, Freddy Van Looy,
 Geert Koninckx, Heleen Loyens, Liesbeth Geerkens, Paul Popeyus, René Daerden