



PB-PP1B-24576
BELGIE(N)-BELGIQUE
afgiftekantoor Hasselt
P911747

Seniorennieuwsbrief

PUBLICATIE VOOR EN DOOR 55-PLUSSERS



Licht aan het einde van de tunnel



Redactioneel

Beste senior

2020 is een jaar dat we nooit zullen vergeten. Het is een kanteljaar in vele opzichten. Corona heeft ons leven ingrijpend veranderd. We beleven moeilijke dagen en ondanks de snelle ontwikkeling van een vaccin blijft de nabije toekomst voorlopig nog onzeker.

Deze Seniorennieuwsbrief wordt gestuurd naar alle 55-plussers in Bilzen en ook nu weer verwelkomen we de 'jongsten' met open armen. Zij die pas 55 werden schrikken mogelijk een beetje: "Hoor ik nu bij de ouderen"? Zo voel ik me toch niet hoor!" Senioren zijn niet per definitie 'oud'. We bereiken met deze junioren van de senioren precies die categorie die zich tussen meerdere generaties bevindt. Zij draagt zorg voor ouders en soms grootouders, voor kinderen en soms al voor kleinkinderen. Men spreekt over de sandwich-generatie. Vanaf deze leeftijd is men actief begaan met alle fasen in het leven. Daar hebben we het in de Seniorennieuwsbrief graag over: de bagage die ons in wijsheid verrijkt, de projecten die onze jeugdigheid nieuwe horizonten geven.

De corona-maatregelen doorkruisen alle plannen, zowel privé als maatschappelijk. In onze stad spelen we op vele constructieve manieren in op de realiteit. Bij de eerste golf werd direct een 'Warme (telefoon) Lijn' geactiveerd. Kwetsbare burgers werden opgebeld met de vraag of het hen wel goed ging en of er noden waren. Ook konden burgers alles vragen omtrent de epidemie. Wel, de 'Warme Lijn' wordt nog steeds bemand en we zijn er graag voor elke burger!

De tweede golf dwingt tot aangepaste, verscherpte maatregelen. De toestand is immers nog steeds zeer ernstig. Er wordt van iedereen verwacht om zich als een verantwoordelijke burger en liefhebbende medemens te gedragen en besmetting hoe dan ook te vermijden.

Toch kijken we optimistisch vooruit naar de lente en de zomer van 2021. We werken intens aan 'coronaveilige evenementen' met een culturele en sociale meerwaarde. Zo zijn de diensten Cultuur en Senioren bezig met de voorbereiding van een dorpsproject. Hiermee focussen we op een intergenerationale ontmoeting en sociale samenhang, verpakt in een leuk, ontspannend evenement dat bovenal ook veilig zal zijn. Zo gauw er meer concrete info is, maken we die met veel plezier bekend.

De Seniorenwerking van Bilzen valt nooit stil. Er wordt, waar nodig, digitaal gewerkt en ons Lokaal Diensten Centrum (LDC) is steeds bereikbaar. Aarzel dus niet om ons te contacteren. We zijn en blijven nabij!

Van harte wens ik iedereen een goede gezondheid en veel geluk toe in deze lastige dagen en voor het nieuwe jaar 2021.



Guido Cleuren
schepen van Senioren

Dorpsrestaurants en Noen in De Wijzer

In tegenstelling tot de dorpsrestaurants, die in september op verschillende locaties weer opengingen, bleef Noen in De Wijzer in het LDC geannuleerd op woensdag en vrijdag.

De seniorenwerking daarentegen hernam stilaan de gewone activiteiten. Velen vonden dat jammer en vroegen zich af waarom?

Cassie Collings, coördinator Senioren en Gezondheid: "Omwille van de heersende veiligheidsmaatregelen werd de cafetaria gebruikt voor

andere activiteiten. Elkaar kruisen en door elkaar lopen moest vermeden worden met het oog op besmettingsgevaar. De bruikbare ruimte werd bijgevolg zeer beperkt en maakte normaal functioneren onmogelijk. Er werd uitgekeken naar een andere locatie in het centrum, maar dat bleek onhaalbaar. Gelukkig kwamen het verblijf en de aanwezigheid van de bewoners van De Wende, De Waaier en De Wissel niet in het gedrang.

Wij regelden een soort roomservice. De residenten reserveerden hun maaltijd net zoals bij De Noen en het eten werd geleverd. Voor niet-bewoners van de assistentiefats was dat helaas niet mogelijk."

Verwacht wordt dat er zeker tot 22 januari 2021 geen grote veranderingen zullen zijn in de werking van de dorpsrestaurants, van het LDC en de Seniorenwerking.

Corona en de Seniorenwerking

Hoe hakt de coronapandemie in op de Seniorenwerking van onze stad?

Bij de start van de eerste lockdown op 13 maart viel zowel in het Seniorenhuis als in Lokaal Dienstencentrum (LDC) De Wijzer bijna alles stil.

Op 17 maart werd de 'Warme Telefoonlijn' geactiveerd. We berichtten hierover uitgebreid in de vorige editie.

Toen de cijfers de goede kant opgingen, herstartte de Minder Mobielen Centrale op 29 april. In juni lieten versoepelingen van de maatregelen toe om buitenactiviteiten zoals de gezondheidswandelingen en nordic walking te laten doorgaan en in juli zag Sop in De Wijzer weer het licht tot de jaarlijkse vakantie in augustus. In september werden heel voorzichtig geplande activiteiten aangevat. De maandelijkse vergaderingen van de

adviesraad en de verschillende werkgroepen werden opnieuw gepland, de dorpsrestaurants gingen weer open, er werden praatgroepen georganiseerd en de uitstappen naar be-MINE en het Natuurhulpcentrum werden geagendeerd. Gezien de coronamaatregelen (mondmasker dragen, handen ontsmetten en afstand houden) konden een aantal activiteiten zoals computercursussen, kaarten en rummikub nog

niet doorgaan. Ook de beide cafetaria's bleven dicht. De cafetaria in De Wijzer kreeg een nieuwe functie als les- en vergaderlokaal. In het Seniorenhuis hielden het leslokaal en de cafetaria de deuren gesloten. Enkel de polyvalente zaal kon gebruikt worden. Half oktober dook het coronamonster weer op.

Alle geplande activiteiten zowel binnen als buiten werden afgeblazen voor de rest van het jaar. Gelukkig blijft het secretariaat van ons LDC, in tegenstelling tot de eerste lockdown, nu wel open tijdens de normale openingsuren, uiteraard met inachtneming van alle veiligheidsmaatregelen.



De Warmste Week: een terugblik

In december 2013 werd tijdens 'De Warmste Week' van Studio Brussel voor het eerst een 'Soep-battle' georganiseerd door de Seniorenwerking van onze stad. Twee teams kookten een verschillende soep. Wie het meest verkocht, won. De opbrengst bedroeg 1 050,50 euro en was bestemd voor het Kinderarmoedefonds. Dit bedrag werd door een afvaardiging van de vrijwilligers overhandigd in het provinciaal domein De Schorre in Boom, waar Studio Brussel de tenten had opgeslagen. Omdat er in 2014 te laat werd ingeschreven, werd besloten om voor eigen rekening te werken. Er werd gekozen voor een goed doel dat zich in Bilzen inzet voor kinderen. Dit herhaalden we sindsdien jaarlijks.

Naast die Soep-battle groeide ook het idee om die week nog warmer te maken. Zo kregen we sinds 2016 een heuse Warme Week met tal van activiteiten. Dit jaar moeten we helaas 'overslaan'.

Blikken we daarom samen een jaartje terug? Op maandag was er de speciale kerstkien (kienen) (zie foto), op dinsdag stond de dansnamiddag in het teken van Kerstmis en zorgden

de vrijwilligers voor een klein geschenkje voor de aanwezigen. Woensdag bleef traditioneel voorbehouden voor de Soep-battle, waarbij in 2019 450 liter soep werd verkocht. Kinderopvang 't Eikennestje kreeg 3 000 euro om zijn buitenspeelplaats te verfraaien. Vrijdag begon met het Warmste Ontbijt, een geliefd initiatief dat meteen uitverkocht was.

Corona zet ons in 2020 een pad in de korf, maar we kijken uit naar 2021. Dan gaan we zeer graag met dubbele energie ervoor zorgen dat De Warmste Week opnieuw een hartverwarmend gebeuren wordt.

Uitstap naar be-MINE Beringen

Ons mijnverleden is heel erg belangrijk en daarom trokken onze senioren in september naar de be-MINE-site in



Beringen, de grootste industriële erfgoedsite in Vlaanderen en uniek in Europa. Het terrein is een beschermd monument. De mijn werd van 1922 tot 1989 geëxploiteerd. Onze senioren kregen er uitleg over de geschiedenis van de mijn. Heel wat gebouwen kregen ondertussen een andere, dikwijls opmerkelijke bestemming en vele authentieke elementen werden bewaard.

Zo kan je bij Alpamayo klimmen en boulderen (een korte klimroute op een rots zonder touw of zekering) in de vroegere elektriciteitscentrale. Je kan bij Todi zwemmen, duiken en snorkelen tussen 2 200 tropische zoetwatervissen in een bassin van zes miljoen liter water.

Een nieuw restaurant, Mia Mensa, opende onlangs zijn deuren in het oude ophaalgebouw. Andere gebouwen worden omgevormd tot een school. De onderbouw van de kolenwasserijen – waar de steenkool en stenen van mekaar gescheiden

werden - blijft beschermd en een gedeelte ervan wordt een hotel. De koolmijnsite ligt aan de voet van twee terrils, waar ondertussen een avonturenberg, een recreatiepark en een parcours voor mountainbikers en veldrijders aangelegd werden. Er zijn vele wandel- en fietsmogelijkheden.

Onze senioren vonden het een heel leerrijk bezoek en sloten af met een coronaveilig drankje op het terras in het zonnetje.

Hou de be-MINE-site zeker in de gaten, er staat nog heel wat te gebeuren. Er is nog veel meer te zien en te beleven, o.a. de Sportoase, het Mijnmuseum, je kan 3 km wandelen en fietsen langs het oude kolenspoor tot aan de kolenhaven, je kan shoppen aan de be-MINE Boulevard of even naar het oude Casino en de mooie gebouwen aan het Kioskplein wandelen...



Hoe zit dat met ons rijbewijs?

Heb jij nog een oud rijbewijs dat onbeperkt geldig is? En heb je de foto nog eens goed bekeken?

Of heb je al zo een nieuw Europees model in de vorm van een bankkaart dat maar tien jaar geldig is?

Wanneer de foto op je oud rijbewijs helemaal niet meer gelijkend is, zou je best een nieuw exemplaar aanvragen.

Word je in België tegengehouden met een heel oud rijbewijs, dan krijg je meestal een waarschuwing en word je verzocht om het te vervangen door een nieuw exemplaar in bankkaartmodel. Opgepast! In het buitenland

kan een niet-gelijkende foto op een rijbewijs een reden zijn tot een fikse bekeuring. Ook oppassen wanneer je een auto wil huren.

Wanneer je tegenwoordig opgeroepen wordt om je identiteitskaart te vernieuwen, wordt ook aangeraden om je oud rijbewijs te vervangen.

Maar hoe zit dat dan met dat nieuwe bankkaartmodel, dat na tien jaar vervalt?

Die nieuwe rijbewijzen bestaan sinds 2014. Tegen 2033 zou elke Belgische rijbewijshouder in het bezit moeten zijn van een rijbewijs in bankkaartmodel. De vraag is: zullen we tijdig opgeroepen worden om dit na tien jaar te vervangen?

Er zal hiervoor wel degelijk een systeem moeten uitgewerkt worden.

Trouwens, hoe zit het met de verzekering indien je het nieuwe rijbewijs niet tijdig vervangt en bijvoorbeeld bekeurd wordt of een ongeval krijgt? Het is duidelijk. Zonder geldig rijbewijs mag je geen voertuig besturen. Een goede raad: heb je al een nieuw rijbewijs in bankkaartmodel?

Hou voorlopig zelf de vervaldatum in de gaten. Noteer de vervaldatum ergens op een veilige plaats en meld je op tijd voor een nieuw exemplaar.



Herinner jij je nog de aardrijkskundelessen?

Wat is het verschil tussen Droog- en Vochtig-Haspengouw? Haspengouw, bekend om zijn glooiende landschappen en vruchtbare gronden, veeteelt en landbouw, spreidt zich uit over de provincies Limburg, Luik, Namen, Vlaams- en Waals-Brabant. Vochtig-Haspengouw waartoe Bilzen behoort en historisch gezien zelfs ook Maastricht, is gelegen ten westen van de Maas. Het is het grote minder zanderige noordelijke deel met een overgang naar de Kempen. Hier vind je vooral fruit en zuivel, er zijn talrijke boomgaarden, fruitveilingen en stroopproductie, zelfs wijngaarden. Het ligt lager en de vochtigheid komt door de ondoordringbare lagen in de ondiepe ondergrond. Er zijn ook bronnen, o.a. van de Demer. Ooit was het een heel bosrijk gebied, maar spijtig genoeg is er al heel wat bos verdwenen. Droog-Haspengouw bevindt zich ten zuiden van de lijn Eigenbilzen-Tongeren-Sint-Truiden. Het is het meer omvangrijke deel van de regio. De zuidelijke grens ligt bij de Maas en gaat over in de Condroz.



Droog-Haspengouw is een zeer belangrijk akkergebied met suikerbieten en tarwe. De grondwaterstand is er laag. De Jeker is een belangrijke rivier in deze streek. Droog-Haspengouw was altijd al bosarm en biedt ook een zeer open landschap. Waarom het er zo droog is, komt door de samenstelling van de ondergrond, die hier uit krijt bestaat en dus water doorlaat.



Typisch voor Haspengouw zijn de kleine dorpen en de talrijke vierkantshoeven.

Door de vruchtbaarheid was het altijd al een relatief dichtbevolkt gebied. Zelfs de Romeinen wisten dat en kwamen zich op die vruchtbare gronden vestigen.

Een weetje: de taalgrens loopt door Haspengouw. De Romeinen verloren de greep op de provincie Belgica en de Franken veroverden het gebied. De Franken behielden de Gallo-Romeinse cultuur, maar in het noorden woonden heel weinig mensen en de Romeinse cultuur was minder aanwezig. De Germaanse talen bleven er in gebruik.

Een stukje Bilzen: Eik, Heesveld en Spurk

Dat zijn de drie gehuchten van de Sint-Jozefparochie. Het beeld 'Verbondenheid' aan de kruising van de Sint-Jozefstraat met de Rentfortstraat, tegenover Café Bij Jengske, getuigt van de rijke geschiedenis. Een hoeksteen die alles samenvat: werk, voedsel en ontspanning. Eik was in het verleden gekend voor zijn grote schrijnwerkerij en timmerlui. Heesveld stond bekend voor zijn grote molen aan de Demer, de Rentfortmolen, die meer dan 600 jaar actief was en zorgde voor voedsel. Een beschermd monument, waar men vroeger graan



vermaalde. Er was ook de Biesenslagmolen, een belangrijke watermolen voor het persen van olie uit zaden en noten tot oliekoeken als voedsel voor het vee in de winter. Die molen is ondertussen verdwenen en werd later een houthandel

en zagerij, de vroegere Slagmolen. Spurk staat bekend voor zijn feesten en legendarische kegelbaan. Eik, Heesveld en Spurk: drie historische symbolen, de hoekstenen van het leven. Ga zeker het werk in hout en cortenstaal van Patrick Meylaerts bekijken.

Wist je dat er de voorbije maanden een inventaris gemaakt werd van de fruitbomen van Alden Biesen? Rond de Rentmeesterij bracht de Nationale Boomgaardenstichting de hoogstamboomgaarden in kaart. In totaal meer dan 3 300 fruitbomen en 250 soorten fruit op 40 ha, een uniek en waardevol stuk erfgoed! Door een onderhoudsplan uit te tekenen voor de komende jaren wil men vooral de oude fruitrassen voor uitsterven behoeden. De inventarisatie wordt o.a. betaald met de opbrengst van het 'Biesonder' appelsap, dat geperst wordt uit een unieke mix van oude appelsoorten. Per verkocht flesje gaat 0,09 euro naar het Kortweg Natuurfonds van het Regionaal Landschap Haspengouw & Voeren, dat samen met de Nationale Boomgaardenstichting werkt aan dit project.



Informatica: vloek of zegen?

Dit is geen artikel voor jongeren. Die worden tegenwoordig geboren met een smartphone in de hand, oortjes in hun oren en een VR-bril (Virtual Reality) op hun neus. Dit artikel is voor ouderen die niet zomaar alles klakkeloos adopteren wat de markt aanbiedt. Waarom zo kritisch? Luister even.



moeten aanzetten, een programma starten, enzovoort. Toch wat omslachtig, niet?

Ja... je hebt ook een smartphone en je wou toch eens kijken naar de app coronalert, je-weet-wel! Maar daarvoor is minimaal Android 6 vereist! Na wat vegen, swipen en tikken ben je erachter gekomen dat die van jou is gestopt bij Android 5 en niet meer kan geüpgraded worden.

Je wil deelnemen aan een wedstrijd via internet. (Je bent al zover dat je beschikt over een laptop? Proficiat!) Maar... je moet, ik herhaal MOET inloggen met je Facebookaccount en dat is een probleem, want dat heb je niet en dat wil je liever niet.

Je hebt een of ander 'papier' nodig om te bewijzen dat je – bij manier van spreken – nog leeft! Je zoekt op het net en je vindt het, maar ... 'Dit document is enkel digitaal beschikbaar.' Dus wordt al verondersteld dat je over een printer beschikt en dat is niet voor iedereen het geval.

Je wil je aanmelden bij limburg.net en myhealthviewer. Dat kan enkel met een identiteitskaartlezer of met de app itsme (een identificatieprogramma). Wat is dat nu weer? Je hebt vroeger – echt nog niet zo lang geleden – van die kaartjes met codes gekregen en die kan je dus nu niet meer gebruiken? Netjes is dat!

De rekeninguittreksels van je bankverrichtingen krijg je niet meer op papier, terwijl je dat zo gewoon was. Je hebt alles netjes gebundeld en overzichtelijk. Nu zou je jouw laptop

Wat nu? Nieuwe smartphone kopen? Dacht het niet!

Nog iets dat vermeld moet worden: de veelheid aan codes en wachtwoorden om op diverse sites in te loggen. Je kan natuurlijk overal hetzelfde wachtwoord gebruiken, maar dat schijnt niet zo veilig te zijn. Dus moet je best overal iets anders gebruiken. Daar bestaan dan weer wachtwoordmanagers voor. Vertrouwen we die?

We hebben het nog niet gehad over het oneindige aanbod aan winkelappjes van de grote spelers zoals Makro en Carrefour tot de kleintjes zoals Panos en Spar. Voor elke winkelketen bestaat er wel een app waarmee je extra aanbiedingen ontvangt. Het doel? Je doen terugkomen en je aankoopgegevens gebruiken voor marketingdoeleinden. Het is toch te zot om los te lopen.

Conclusie én vraag: informatica, vloek of zegen? Het antwoord is aan jou!

60-pluscomputergebruikers proberen een wachtwoord in te stellen. . . .

Windows: vul wachtwoord in
Gebruiker: bloemkool

Windows: Sorry, het wachtwoord moet meer dan 10 karakters bevatten
Gebruiker: gekookte bloemkool

Windows: Sorry, het wachtwoord moet een getal bevatten
Gebruiker: 1 gekookte bloemkool

Windows: Sorry, het wachtwoord mag geen spaties bevatten
Gebruiker: 50klotegekooktebloemkolen

Windows: Sorry, het wachtwoord moet ten minste één hoofdletter bevatten
Gebruiker: 50KLOTEgekooktebloemkolen

Windows: Sorry, het wachtwoord mag niet meer dan 2 opeenvolgende hoofdletters bevatten
Gebruiker: 50KlotegekookteBloemkolenDieUinUwGatKanStekenAlsHetNuNogNietGoeds!!

Windows: Sorry, het wachtwoord mag geen leestekens bevatten
Gebruiker: 50KloteGekookteBloemkolenDieUinUwGatKanStekenAlsHetNuNogNietGoedsGodverdomme

Windows: Sorry, dit wachtwoord is al in gebruik



Wist je dat de vraag naar streekproducten alsmaar groter wordt? Je hoort en ziet het overal: de waarde van de lokale teler, de korte keten van boer tot bord, waardering voor het authentieke, het pure. Je vindt meer en meer inlandse, regionale voedingswaren en objecten in de plaatselijke winkels en supermarkten. Oude recepten worden geherevaardeerd, 'vergeten' groenten zijn weer in. We gaan terug naar ambachtelijk vervaardigde producten, we kiezen voor duurzame toepassingen. Er is veel meer zorg voor correcte verpakkingen en kiezen papier in plaats van plastic alsook herbruikbare boodschappentassen in alle kleuren en vormen. 'Winkelhieren' is het nieuwe normaal.



Wist je dat kraantjeswater gemiddeld slechts 0,005 euro per liter kost? Kraantjeswater wordt trouwens dagelijks op meer dan 60 parameters getest. Het is overal beschikbaar, het wordt niet verpakt en het is daarom dus milieuvriendelijk. Flessenwater daarentegen kost gemiddeld 1 euro per liter. Het wordt getest op 40 tot 60 parameters, je moet ervoor naar de winkel, de verpakking verhoogt de afvalberg en er is ook heel wat transport nodig. Wist je dat er trouwens 3 liter water nodig is om één plastic fles te maken? Kraantjeswater is dus om vele goede redenen aan te raden!

Wist je dat België jaarlijks meer dan 10 doden, 100 gewonden en meer dan 250 registraties heeft van koolmonoxidevergiftiging? Dit giftig reukloos gas ontstaat bij onvolledige verbranding van fossiele brandstoffen, hetzij in een cv-ketel, geiser, gasfornuis, hout-, gas- en olie-kachel of openhaard. Het gas ontsnapt door een technisch defect of verkeerde aansluitingen, zowel bij oudere als nieuwe toestellen. Slachtoffers ervaren lichamelijke klachten als hoofdpijn, vermoeidheid, misselijkheid, duizeligheid, braakneiging. Een tekort aan zuurstof in het lichaam kan doden, langdurige nawerkingen hebben en zelfs permanente schade veroorzaken. Zorg dus voor aanvoer van zuurstof, verse lucht, afvoer van verbrandingsgassen, correcte aansluitingen en het onderhouden van schoorstenen.

Herinner jij je nog...



Het Sint-Martinusziekenhuis in Bilzen? Mevrouw Bertha Feytons kan het zich nog levendig voorstellen. Ze was er tot aan haar pensioen in 1995 hoofd van het verplegend personeel nadat ze vier jaar huisbezoeken deed voor de CM. Geboren in 1939 in Runkst (Hasselt) verhuisde ze later naar Bilzen. Samen met haar collega-verpleegkundigen denkt ze nog graag terug aan de zeer familiale sfeer

in het stedelijke ziekenhuis en het jaarlijks feestelijk diner, aangeboden door het beherende OCMW van Bilzen. Op 1 januari 1991 werd een overeenkomst getekend tussen twee ziekenhuizen van Tongeren, nl. St.-Jacobus en de vzw Heilige Familie – in de volksmond dé kliniek – en St.-Martinus van Bilzen. Het zou echter nog duren tot 18 mei 1999 eer Bilzerse verpleegkundigen, dokters en de bedlegerige patiënten opgingen in AZ Vesalius, Hazelereik 51, Tongeren.

AZ Vesalius, campus Bilzen, bleef toegankelijk voor dagverpleging. Bertha Feytons was er toen niet meer bij. In 1995 had ze een hartaandoening gekregen, ging ze op ziekteverlof en aansluitend met pensioen. Bertha herinnert zich nog dr. Diercksens, dr. Stalmans, dr. Nelissen, dr. Hendrickx en dr. Vanlaer. Wie dr. Roggen zegt, denkt natuurlijk aan RX (radiologie), ook al praktiseert hij extra muros. In één adem roept RX de naam van juffrouw

Ghislaine Lenaerts op, één van de twee onafscheidelijke zussen. Bovendien waren er twee afdelingen Heelkunde, twee afdelingen Inwendige Geneeskunde, Materniteit met dr. Nelissen en de Prematurenafdeling (couveuses) en natuurlijk een OP met o.a. Mia Lenaerts. Maar ook mannen verwierven bekendheid bij het personeel. Denk aan Jan Steegmans in OP, Martin Stinckens op de Spoed, Martin Poesen in RX, Piet Moesen op Heelkunde en Ernest én Leon Slechten, ambulanciers. Bij een overlijden zorgde iedere afdeling zelf voor de procedures naar en in het mortuarium. Als aalmoezenier kende onze senior pater Hilarion en Karel Bloemen, opgevolgd door E.H. Pol Maes. In de gebouwen van campus Bilzen wordt de stekker er stilaan uitgetrokken. Op de parking verrijst immers een nieuw complex voor consultaties en dagverpleging op de ruïnes van wat eens 'de villa' was.



Beroepen: verleden en toekomst

Al ooit gehoord van een data-afvalmanager, digital innovator of urban farmer? Mooie woorden voor: gegevensbankbeheerder, app-ontwikkelaar, stadslandbouwer.

Allemaal beroepen van de toekomst volgens een studie van de Vrije Universiteit Brussel. www.vub.be/studiekeuze/beroepen-toekomst

Maar we blikken toch zo graag terug naar hoe het vroeger was, vroeger 'in onze jonge tijd', en nog vroeger dan vroeger.

Ooit gehoord van een dorpsomroeper (foto: Crème Gus), een lantaarn-opsteker of een porder?



Wil je echt een heel breed overzicht van alle beroepen uit ons dierbare verleden, dan raden we je de 'encyclopedie' van de verdwenen beroepen aan op www.beroepenvantoen.nl.

Twee Nederlanders hebben er hun levenswerk van gemaakt om een zo volledig mogelijke lijst samen te stellen en die beschikbaar te maken voor ons allemaal.

Het is zeker geen flitsende website, maar wie geduldig bladert door het aanbod, vindt her en der wel iets interessants. Gewoon wat struinen en naar de 'prentjes' kijken staat al garant voor minutenlange boeiende informatie en verwondering.

Dan moet je zeker eens een kijkje nemen op www.geschiedenisbeleven.nl/twintig-verdwenen-beroepen-beeld waar met woord en beeld uitgelegd wordt hoe dat in zijn werk ging.



Een wijze les

Een uur lang was ik in de bank met mijn vader, omdat hij een bankoverschrijving wilde uitvoeren.

Ik kon mezelf niet inhouden en ik vroeg: "Papa, waarom doe je niet gewoon aan internetbankieren?"

"Waarom zou ik dat doen?" zei hij.

"Wel, dan moet je niet een uur lang wachten tot die overschrijving uitgevoerd is. Je kunt nu zelfs je inkopen via internet doen. Alles is zoveel gemakkelijker!" zei ik.

Ik was zo enthousiast om hem te vertellen over internetbankieren.

"Als ik dat doe, moet ik dan het huis niet meer verlaten?" antwoordde hij.

"Ja, inderdaad!" zei ik.

Ik vertelde hem hoe al je boodschappen geleverd kunnen worden via internet, met diensten zoals Amazon!

Echter, ik was sprakeloos door zijn antwoord: "Toen ik de bank binnenwandelde, kwam ik vier vrienden tegen en sloeg ik een praatje met de bankbediende die me intussen goed kent. Ik ben alleen, weet je..."

Dit is het gezelschap dat ik nodig heb. Ik vind het leuk om me klaar te maken om naar de bank te gaan.

Ik heb tijd op overschot. Het is de lichamelijke connectie waar ik naar smacht.

Twee jaar geleden werd ik ziek. De eigenaar van de groentewinkel kwam me groeten en zat naast mijn bed met tranen in de ogen. Toen je moeder enkele dagen later op de grond viel tijdens haar ochtendwandeling, zag onze kruidenier dit gebeuren. Hij hielp haar in zijn wagen en bracht haar naar huis, omdat hij weet waar ik woon.

Zou ik die 'menselijke' aanraking ook hebben als alles via internet verliep? Waarom zou ik alles thuis laten leveren en alleen maar met mijn computer bezig zijn?

Ik weet graag met welke personen ik handel, en niet alleen de 'verkoper' erachter. Het scheidt een band. Levert Amazon dat ook?"



Technologie is niet het echte leven.

Breng tijd door met mensen, niet met toestellen.

Rookmelders voor slechthorenden en doven

Sinds de start van 2020 moet elke woning uitgerust zijn met rookmelders. We spreken over eigendoms-woningen en –appartementen maar ook over huurwoningen.
Rookmelders zijn uitgerust met een geluidssignaal dat afgaat zodra er rook is.

Echter, slechthorenden en doven hebben niet veel of onvoldoende aan een klassiek geluidssignaal. Daarom werden rookmelders ontwikkeld die aangepaste signalen sturen. Meerdere producenten bieden steeds meer rookmelders aan die beantwoorden aan de geavanceerde technologie van vandaag.

Bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) vernamen we dat het aangewezen is om contact op te nemen met de eigen mutualiteit om de tegemoetkoming voor jouw gehoorhandicap te kennen. Jouw neus-, keel-, oorarts kan een geschikte en aangewezen technologie definiëren. Bovendien wordt de aanschaf van hulpmiddelen als een rookmelder zelfs (gedeeltelijk of geheel) terugbetaald volgens de mate van (gehoor)schade, vaak vastgesteld vóór de 65ste verjaardag. We weten dat gehoorverlies kan toenemen met de jaren. Aarzel dus niet om je te informeren.



Plots liep een ever door mijn living!

Tegen de poort van een wei met zes gedode schapen hangt cynisch een papieren bordje met daarop 'Welkom wolf'! Het zoveelste schadegeval. Agentschap voor Natuur en Bos (ANB) en het wolventeam bieden bijstand maar: "Alleen schrikdraad helpt", aldus ANB, "anders blijft de wolf schapen pakken, terwijl er genoeg herten, everzwijnen en konijnen/hazen zijn!"

Wolf

Is er een plaats voor de wolf in België? Van in de middeleeuwen leefden er wolven in ons land tot ze uitgeroeid werden in het begin van de 19de eeuw. Hoe? Door de aangroei van de bevolking en de bedreiging door de mens.

De wolf is dus geen invasieve exoot, m.a.w. een dier dat door zijn gedrag of genen schade toebrengt aan o.a. mens, dier of plant. Integendeel, de wolf geniet een wettelijke bescherming.

En de schade die hij veroorzaakt wordt, mits naleving van de voorwaarden, vergoed door de overheid.

Zwijn

Tien everzwijnen omgekomen bij één auto-ongeval in Meeuwen! In Genk liep zelfs een ever via een open raam het huis in. Maar ook op het Europaplein in Munsterbilzen en de Katteberg wroeten evers, en in de vallei van de Wilderbeek ondervinden boeren schade aan de maïs.



Bever

Op de oude Maas werden opnieuw beverdammen doorbroken om wateroverlast te voorkomen, maar de dieren herstelden hun constructie. De vijvers van het kasteel van Groenendaal herbergen meerdere beverburchten.

Gans en patrijs

Canadese ganzen worden in Limburg gevangen en gedood. De patrijs, onze bekendste akkervogel, is in één decennium in aantal gehalveerd door een gebrek aan broed- en foerageerplaatsen, naast de nood aan beschutting tegen roofdieren en voedsel voor in de winter. Nochtans, hoe meer dieren, des te meer diversiteit, biodiversiteit! Welkom wolf! Welkom lynx! Maar is er leefruimte voor de dieren? Met de inrichting van het Nationale Park Hoge Kempen - dat ook het Munsterbos omvat - en de 'ontsnippering' wordt ruimte gecreëerd voor de wolf.

Mens

Kunstenaar Koen Vanmechelen: "De wetenschap voorspelt al decennia dat het menselijk dier de planeet zo consumeert dat er geen ruimte meer is voor de wildernis, voor biodiversiteit." Sir David Attenborough, Brits bioloog en televisiemaker: "We moeten de wereld *rewilden*, opnieuw wild maken. Een voor ons meer leefbare wereld mag niet betekenen dat ze voor andere soorten een kerkhof wordt. En uiteindelijk ook voor ons."

Waar pastinaak goed voor is



Pastinaak bevat de zeer belangrijke stof inuline (niet te verwarren met insuline, *n.v.d.r.*). Inuline is een suiker zonder calorische waarde, omdat het niet opgenomen wordt in ons lichaam. Je proeft dus zoet zonder het gevaar dat je lichaam het teveel aan suiker omzet in vetten. Deze groente past daarom ook perfect in een diabetesdieet.

Onze darmbacteriën doen zich wel te goed aan inuline en kunnen daardoor soms zorgen voor wat winderigheid. Deze stof werkt laxerend en zorgt voor een goede darmtransit wat aanzien wordt als darmkankerpreventie. Inuline bemoeilijkt de opname van vetten door ons lichaam zodat er een licht cholesterolverlagend effect is.

Pannenkoekjes van pastinaak

In het boodschappenmandje voor 10 pastinakenkoekjes:

- 2 grote pastinaakwortels
- 1 citroen
- 2 sjalotten
- 4 teentjes look
- 4 cm verse gemberwortel
- 1 koffielepel fijngehakte tijm
- 2 koffielepels hoeveboter
- 3 eieren (enkel de dooiers gebruiken), maak van de eiwitten macarons
- sap van een halve sinaasappel
- zonnebloemolie

Schil de pastinaak en rasp hem fijn net zoals je dat met worteltjes doet. Vermeng dadelijk met het citroensap om verkleuring (oxidatie) tegen te gaan. Snij de sjalot, look, tijm en gember fijn en stoof ze aan met twee koffielepels hoeveboter tot alles glazig ziet. Laat dit enkele minuutjes afkoelen. Voeg dit bij de geraspte pastinaak samen met de ei-gelen, sinaasappelsap, peper en zout. Meng alles



zorgvuldig. Zet een antikleefpan op een niet te hevig vuurtje en giet er een flinke scheut zonnebloemolie in. Neem met een soeplepel een beetje van het pastinakenmengsel en leg het in de hete pan. Vorm zo een vijftal koekjes en druk ze lichtjes aan zodat je een mooi pannenkoekje krijgt. Draai ze na enkele minuutjes om zodat de andere kant ook mooi lichtbruin en krokant gebakken wordt.

Neem ze uit de pan en leg ze op een bakplaat. Bak nu de rest van het mengsel verder en leg alles op de bakplaat. Zet deze 8 minuten in een voorverwarmde oven van 185 °C om de koekjes weer op te warmen. Serveer bij een wildschotel of gebraden kip.

(c) Dominique Vreven, chef-kok 't Vlierhof, herborist en kruidenverwerker. Docent, auteur, teler van bijzondere groenten en kruiden.

Smakelijk eten!

PRO

CONTRA

Afwassen: met de hand of machine?

Vaag herinner ik me nog hoe mijn moeder zaliger een 'moor' opzette voor warm water om kleren, doeken en lakens met de hand te wassen. Na het wrijven en wassen over zo'n wasbord (in termen van countrymuziek zowaar een muziekinstrument!) volgde het spoelen en alles door de wringer tussen twee rubberen rollen persen. Die tijden zijn voorbij. Iedereen heeft de dag van vandaag een automatische was-

machine, al dan niet in combinatie met een droogkast. Waar is 'den bleek' van vroeger? Maar hoe zit het met 'den afwas' van borden, bestek en pannen? Doen we die ook allemaal met een machine of zijn er nog mensen die de voorkeur geven aan afwassen met de hand? Laten we hierover twee (denkbeeldige) mensen aan het woord.

Hand

Ik weet het wel: je zou alles met de machine kunnen laten doen, maar er zijn grenzen! We zijn maar met ons tweeën en zo'n rompslomp maken wij niet als we koken en eten. Gewoontjes of soms wel speciaal, maar geen festijnen voor veel volk. Een grote afwas zal het dus nooit zijn. Alles dagen laten drogen tot een afwasmachine kan gevuld worden? Neen! De vaatwasmachine aanzetten voor twee borden en enkele messen, vorken of lepels? Ook neen! Wij doen op gepaste tijden samen de afwas lekker gezellig in de keuken. Op een kwartiertje (of een halfuurtje) is de zaak geflikt! Geen afwasmachine nodig! De momenten van familiaal overleg tijdens het afwassen en afdrogen zijn gratis qualitytime!



Machine

Afwassen met de hand vind ik een oervervelend karwei, en afdrogen ook trouwens! Als je alles te lang laat staan, wordt dat snel een hele hoop. Wij stoppen die hoop in de afwasmachine, kwestie van geen vuile vaat op het aanrecht te laten staan. Wié dat moet doen en ook hoe, wordt best duidelijk afgesproken.

Voor de rest is zo'n toestel een zalige uitvinding: vullen, aanzetten en wachten tot het zijn ding gedaan heeft. Afdrogen hoeft ook niet meer, alleen nog alles netjes terug in de kast of de lade zetten. De tijd die je zou besteden aan handmatig afwassen, kan je anders en beter gebruiken voor je hobby of andere huishoudelijke taken!

Uiteraard zijn wij als redactie neutraal en bemoeien we ons nergens mee. Iedereen doet wat hij meent te moeten doen. Als je er maar voor zorgt dat je bij de volgende maaltijd alles weer proper uit de kast kunt halen!

Corona is er de oorzaak van dat het **lente- en herfstfeest** van onze senioren niet konden doorgaan. Het team van de Seniorendienst brainstormde om je tijdens de feestdagen toch een vorm van amusement te kunnen aanbieden.



Samen met Zin in Zang werd een virtueel feestje 'gemaakt' dat je al zeker tot 28 februari 2021 via de website <https://vimeo.com/456162852> rustig op eigen tempo kunt bekijken. Doen!

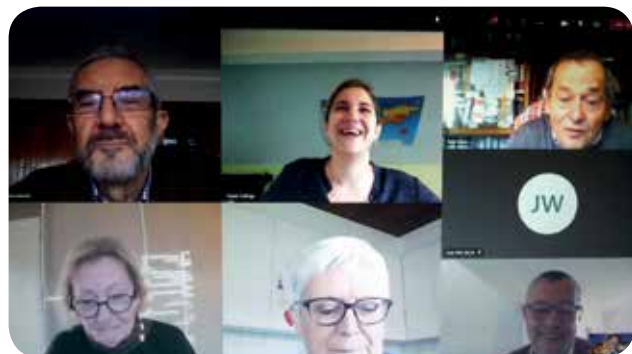
De opnames van deze video gebeurden begin oktober en dus vóór de verstrengde coronarichtlijnen en de tweede lockdown.

In het decembern timer van de Dertien (pag. 10) lees je over hoopvolle lichtpuntjes in deze duistere tijden. Eén daarvan is de **Warme Lijn** die uiteraard actief blijft. Voel je je eenzaam, zit je met vragen?

089 39 96 20 of via warmelijn@bilzen.be

Nooit te oud om te leren!

Het gehele proces om een Seniorennieuwsbrief in jouw brievenbus te krijgen, vraagt veel inspanningen van een enthousiaste groep personen. Brainstormen, veelvuldig vergaderen, inspelen op de actualiteit en uiteindelijk het schrijven van de artikelen zelf. Diverse tekstcorrecties, de lay-out en het klaar maken voor de drukker maken eveneens deel uit van dit stappenplan dat gedurende tien jaar is uitgegroeid en verder verfijnd.



En toen kwam covid-19.

Ook de redactieraad moest lessen trekken uit de eerste coronagolf. We vergaderen nog steeds en onze hersenspinsels worden onderling nog steeds kritisch bekeken. Alleen zijn we net zoals zovelen overgestapt op videovergaderen.

Al zijn er sommige zaken ingrijpend veranderd, de humor is gebleven!

Coördinator Senioren en Gezondheid

Cassie Collings
089 39 96 23
cassie.collings@bilzen.be

Inhoudelijk medewerkster

Heleen Loyens
089 39 96 21
heleen.loyens@bilzen.be

Administratief medewerkster

Sarah Oosterbosch
089 39 96 20
sarah.oosterbosch@bilzen.be

Administratief medewerker

Bert Cilissen
089 39 96 24
bert.cilissen@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 - 12 uur

Gesloten op feestdagen en van 24 dec. (12 uur) tot en met 3 januari 2021

Dorpsrestaurant Verantwoordelijke

Truus Bröckling
089 51 94 76 of
0478 49 52 54

Medewerkster
Carina Castermans
0472 43 24 71

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

Elke dinsdag is een maatschappelijk werker bereikbaar in LDC De Wijzer. Maak een afspraak: 089 39 96 20 (LDC De Wijzer) of 089 51 94 80 (Sociaal Huis)

Op alle andere dagen kan je met allerlei zorgvragen terecht in het Sociaal Huis (Hospitaalstraat 15, 3740 Bilzen, 089 51 94 80).

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 - 12 uur
do 9 - 12 uur en 13 - 16.30 uur
vrij 9 - 12 uur
Gesloten op feestdagen en tijdens schoolvakanties.

Cafeteria gesloten tot en met 22 januari 2021.

Vragen, opmerkingen of klachten over de werking van LDC De Wijzer?

Graag telefonisch of via e-mail.

Anonieme meldingen worden niet opgevolgd.

Abonnee worden van de Seniorennieuwsbrief of je abonnement opzeggen?

senioren@bilzen.be of 089 39 96 20

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

Verantwoordelijke uitgever: schepen van Senioren Guido Cleuren

www.bilzen.be/senioren