



DOE-GIDS

VOOR 55-PLUSSERS

2020-2021

**bilzen**
biesonder boeiend

VOORWOORD

Beste senior

De afgelopen periode was op zijn zachtst gezegd zeer bijzonder. Ik hoop dat jullie in een goede gezondheid verkeren en betuig mijn medeleven aan degenen die dierbaren hebben verloren of zelf de strijd met het virus zijn moeten aangaan.

Ik wil ook een grote dank je wel richten aan alle zorgverleners, inclusief vrijwilligers en mantelzorgers. Ondanks de risico's en strikte regels, blijven ze zich elke dag inzetten voor anderen.

De strijd tegen het coronavirus heeft veel inspanning en geduld gevraagd van ieder van ons. Vooral het gemis aan sociale contacten viel zwaar.



Hierbij dan ook de nieuwe brochure voor het seizoen 2020-2021 boordevol leuke activiteiten. De programmatie van deze nieuwe Doe-gids start in het najaar, afhankelijk van de evolutie van het coronavirus. Velen van jullie hadden zich al ingeschreven voor verschillende activiteiten, helaas hebben we er enkele moeten annuleren. We hebben beslist deze te verplaatsen en voorrang te geven aan wie reeds ingeschreven was.

Het hele team bereidt zich alvast voor om de activiteiten volgens de regels inzake social distancing te organiseren.

We rekenen dan ook op jullie begrip indien dit impliceert dat we minder deelnemers kunnen toelaten.

Ik wens jullie nog een mooie zomer en hoop jullie snel weer te zien.

Guido Cleuren
schepen voor senioren

INHOUDSOPGAVE

● Vaste waarden	pag. 04
● Multimedia	pag. 07
Basiscursussen computerlessen.....	pag. 07
Multimedia-activiteiten	pag. 08
● Informatie.....	pag. 11
● Gezondheid.....	pag. 12
● 10 jaar Seniorenhuis.....	pag. 14
● Uitneembare kalender 2020-2021.....	pag. 15
● Secretariaat.....	pag. 18
● Taal.....	pag. 19
● Bewegen	pag. 20
● Ontspannen	pag. 22
● Dansen & feesten	pag. 24
● Aanbod anderen.....	pag. 25
● Seniorenverenigingen.....	pag. 26
● Vrijwilligers.....	pag. 27
● Activiteitencentra.....	pag. 29
LDC De Wijzer.....	pag. 31
Seniorenhuis.....	pag. 31

VASTE WAARDEN



Gezondheids-gym

1

Bewegen

□ **GEZONDHEIDSGYM**
vanaf 1 september 2020
wekelijks - op dinsdag van
13 tot 14 uur
waar: LDC De Wijzer
prijs: 1 euro per sessie

□ **GEZONDHEIDSWANDELINGEN**
vanaf 7 september 2020
wekelijks - op maandag van
10.30 tot 11 uur
waar: LDC De Wijzer
prijs: gratis



Gezondheids-wandelingen



Rummikub

2

Spel

□ **RUMMIKUB**
vanaf 1 september 2020
wekelijks - op dinsdag van
13.30 tot 16 uur
waar: Seniorenhuis
prijs: gratis



Kaarten

□ **SCRABBLE**
vanaf 3 september 2020
wekelijks - op donderdag van
13.15 tot 16.30 uur
waar: Seniorenhuis
prijs: 20 euro (35 euro voor
niet-Bilzenaren) voor het hele jaar

□ **KAARTEN**
(IN SAMENWERKING MET NEOS)
vanaf 3 september 2020
wekelijks - op donderdag van
13.30 tot 16.30 uur
waar: LDC De Wijzer
prijs: gratis

3

Ontspannen

□ **'T SCHAARTJE**
vanaf 1 september 2020
om de twee weken -
op dinsdag van 9 tot 12 uur
waar: LDC De Wijzer
prijs: gratis

□ **BREI - EN NAAICAFÉ**
vanaf 2 september 2020
wekelijks - op woensdag van
10 tot 12 uur
waar: Seniorenhuis
prijs: gratis

□ **CREACLUB**
(IN SAMENWERKING MET VIEF)
vanaf 2 september 2020
om de twee weken -
op woensdag van 14 tot 16.30 uur
waar: LDC De Wijzer
prijs: gratis



Krantenbabbels

□ **KRANTENBABELS**
vanaf 8 september 2020
volgende data worden besproken
in groep - op dinsdag van
10 tot 12 uur
waar: Bibliotheek De Kimpel
prijs: gratis

□ **FOTOFOCUS**
vanaf 16 september 2020
elke derde woensdag van de
maand (uitgezonderd in juni)
van 13.30 tot 16.30 uur
waar: Seniorenhuis
prijs: gratis

Hulp

- **VRIJE COMPUTERMOMENTEN**
start 3 en 7 september 2020 van
13.30 tot 15.30 uur
elke maandag en donderdag
wekelijks - uitgezonderd op feest-
dagen en tijdens schoolvakanties
waar: LDC De Wijzer
prijs: gratis

Wil je graag oefenen wat je geleerd hebt tijdens de les? Of wil je graag je laptop beveiligen maar je weet niet hoe? Onze ervaren vrijwilligers helpen je graag verder!

- **REPAIR CAFÉ**
start 3 en 17 september 2020 van
9 tot 11.30 uur
iedere eerste en derde
donderdag van de maand
uitgezonderd in november,
februari en april
waar: LDC De Wijzer
prijs: vrije gift

Het afgelopen seizoen was een enorm succes! Daarom staan onze handige Harry's en Henriette's opnieuw voor je klaar. Werkt je Senseo niet? Of is de rits van je regenjas stuk? Kom dan zeker langs.

Repair café



- **SENCO - SENIORENCOMPUTERHULP**
vanaf 4 september 2020
van 9.30 tot 12 uur
elke vrijdag - wekelijks
uitgezonderd op feestdagen en
tijdens schoolvakanties
waar: Seniorenhuis
prijs: gratis

Ervaren vrijwilligers nemen de tijd om je verder te helpen, of het nu gaat om het installeren van een nieuwe applicatie op je smartphone of het versturen van een e-mail.

MULTIMEDIA

Basiscursus computer- en internetgebruik

De Seniorenwerking organiseert twee soorten basiscursussen computer- en internetgebruik. Doe de test en achterhaal welke cursus jij best volgt!

1. Heb je een eigen computer? ja / nee
2. Weet je op welk programma je computer werkt? ja / nee
3. Kan je de computermuis hanteren? ja / nee
4. Zoek je regelmatig informatie op het internet? ja / nee
5. Stuur je al eens een e-mail? ja / nee
6. Kan je gemakkelijk bestanden en mappen ordenen en zoeken? . ja / nee
7. Installeerde je ooit zelf een computerprogramma? ja / nee

- Scoor je minder dan 5 keer 'ja'? Volg dan niveau 1.
- Scoor je meer dan 5 keer 'ja'? Volg dan niveau 2.

- **NIVEAU 1 - 15 SESSIES WEKELIJKS**
reeks 1: start 7 september 2020 - op maandag van 13.30 tot 16.30 uur
reeks 2: start 8 september 2020 - op dinsdag van 9 tot 12 uur
reeks 3: start 5 januari 2021 - op dinsdag 9 tot 12 uur
waar: LDC De Wijzer
prijs: 45 euro
(70 euro voor niet-Bilzenaren).

- **NIVEAU 2 - 10 SESSIES WEKELIJKS**
reeks 1: start 18 september 2020 - op vrijdag van 9 tot 12 uur
reeks 2: start 8 januari 2021 - op vrijdag van 9 tot 12 uur
waar: LDC De Wijzer
prijs: 45 euro
(70 euro voor niet-Bilzenaren).



- **INFOMOMENT COMPUTERLESSEN NIVEAU 1**
dinsdag 1 september 2020
van 9 tot 12 uur
waar: De Wijzer
prijs: gratis

Wil jij graag met je eigen laptop naar de les komen? Maar weet je niet of Libre Office geïnstalleerd is? Kom dan zeker naar het infomoment! Onze lesgevers en ervaren vrijwilligers bekijken je laptop en installeren het gratis programma. Ondertussen kan jij genieten van een lekker kopje koffie of iets fris.

Multimedia-activiteiten

In samenwerking met externe partners

□ FACEBOOK

doe-les
op woensdag 9 en 16 september 2020 van 9.30 tot 12 uur
waar: LDC De Wijzer
prijs: 6 euro
(10 euro voor niet-Bilzenaren)

Wil je graag een account aanmaken op Facebook, maar weet je niet waar te beginnen? En wat betekent Messenger? Onze lesgever legt je dit stapsgewijs uit.

□ KENNISMAKING ANDROID

opleiding - vanaf 22 september 2020 - 12 sessies - op dinsdag van 9 tot 11.50 uur
waar: Seniorenhuis
prijs: 60 euro

Deze opleiding is voor beginners. Je leert eerst de basishandelingen en ontdekt vervolgens stapsgewijs hoe je de belangrijkste apps kan installeren op je Android toestel.

□ FOTOGRAFIE MET SMARTPHONE

opleiding - vanaf 23 september 2020 - 6 sessies - op woensdag van 9 tot 11.50 uur
waar: LDC De Wijzer
prijs: 30 euro

Tegenwoordig is elke smartphone uitgerust met een kwalitatieve camera. Tijdens deze opleiding leer je hoe je deze correct kan gebruiken, met mooie foto's als resultaat.

□ KENNISMAKING IPHONE/IPAD

opleiding - vanaf 24 september 2020 - 12 sessies - op donderdag van 9 tot 11.50 uur
waar: Seniorenhuis
prijs: 60 euro

Deze opleiding is voor beginners. Je leert eerst de basishandelingen en ontdekt vervolgens stapsgewijs hoe je de belangrijkste apps kan installeren op je iPhone/iPad.



Kennismaking iPhone/iPad

□ ONLINEVERRICHTINGEN VIA MY.BELGIUM.BE

informatiesessie - dinsdag 13 oktober 2020 van 13.30 tot 16 uur
waar: LDC De Wijzer
prijs: 3 euro
(5 euro voor niet-Bilzenaren)

Met behulp van MyBelgium kan je heel wat bezoeken aan het stadhuis vermijden. Denk maar aan het invullen van je belastingbrief of het indienen van aangiften of aanvragen. We tonen je de mogelijkheden en geven tips om zelf aan de slag te gaan.

□ VIDEOCOMMUNICATIE

doe-les - op dinsdag 27 oktober, 3 en 10 november 2020 van 13.30 tot 16 uur
waar: LDC De Wijzer
prijs: 9 euro
(15 euro voor niet-Bilzenaren)

Het voorjaar van 2020 zorgde voor grote opofferingen. Geen kleinkinderen bij je thuis, geen bezoeken bij een familielid... Bizarre tijden. Daarom wilt de Seniorenwerking je graag informeren over de mogelijkheden van videocommunicatie.

□ **ONTWERP JE EIGEN FOTOBEOEK**
doe-les - op woensdag 18 en 25 november, 2 en 9 december 2020 van 9 tot 12 uur
waar: LDC De Wijzer
prijs: 12 euro
(20 euro voor niet-Bilzenaren)



Tijdens deze doe-lessen leer je stapsgewijs hoe je het programma Albelli kan gebruiken om een mooi fotoboek te maken.

□ INTERNET: RECLAME OF BEDROG?

informatiesessie - op dinsdag 12 januari 2021 van 13.30 tot 16 uur
waar: LDC De Wijzer
prijs: 3 euro
(5 euro voor niet-Bilzenaren)



Internet, reclame of bedrog?

Hoe maak je het onderscheid tussen werkelijkheid en bedrog op het internet? Hoe merk je of een e-mail vals is? Tijdens deze informatiesessie leer je de tips en tricks.

□ **KLIM IN JE EIGEN STAMBOOM**
doe-les - op dinsdag 19 en 26 januari 2021 van 13.30 tot 16 uur
waar: LDC De Wijzer
prijs: 6 euro
(12 euro voor niet-Bilzenaren)

Ooit gedroomd van een stamboom van je voorouders? Een ervaren vrijwilliger laat je kennismaken met het programma Aldfaer.

□ SOCIALE MEDIA

doe-les - op woensdag 3 en 10 februari 2021 van 9.30 tot 12 uur
waar: LDC De Wijzer
prijs: 6 euro
 (10 euro voor niet-Bilzenaren)

Kennismaking Android



Sociale media



Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp... Allemaal termen die je zeker al eens gehoord hebt, maar wat zijn ze precies en hoe kan je ze gebruiken? Ontdek het tijdens deze doe-les.

□ KENNISMAKING ANDROID

opleiding - vanaf 23 februari 2021 - 12 sessies - op dinsdag van 9 tot 11.50 uur
waar: Seniorenhuis
prijs: 60 euro

Deze opleiding is voor beginners. Je leert eerst de basishandelingen en ontdekt vervolgens stapsgewijs hoe je de belangrijkste apps kan installeren op je Android toestel.

□ KENNISMAKING IPHONE/IPAD

opleiding - vanaf 25 februari 2021 - 12 sessies - op donderdag van 9 tot 11.50 uur
waar: Seniorenhuis
prijs: 60 euro

Deze opleiding is voor beginners. Je leert eerst de basishandelingen en ontdekt vervolgens stapsgewijs hoe je de belangrijkste apps kan installeren op je iPhone/iPad.

□ WHATSAPP

doe-les - op woensdag 3, 10, 17 en 24 maart 2021 van 9.30 tot 12 uur
waar: LDC De Wijzer
prijs: 12 euro
 (20 euro voor niet-Bilzenaren)

WhatsApp is een handige app waarmee je berichten of foto's stuurt. Wist je dat je er ook mee kan bellen? Ontdek het tijdens deze doe-les.

INFORMATIE

□ VERKEERSQUIZ

dinsdag 22 september 2020 van 14 tot 17 uur
waar: LDC De Wijzer
prijs: 3 euro

Als weggebruiker moet je de verkeersregels goed kennen en correct toepassen. Tijdens deze quiz wordt je kennis getest en bespreek je in groep de antwoorden. Nadien kan je vragen stellen over de verkeerssituatie van Bilzen aan de lesgever van de Vlaamse Stichting Verkeerskunde.

□ ROUW EN VERLIES

op dinsdag 24 november 2020 van 14 tot 17 uur
waar: LDC De Wijzer
prijs: 3 euro

Het afgelopen jaar hebben we veel mensen verloren aan het coronavirus. Ook het afscheid nemen verliep anders dan gewoonlijk. Tijdens deze lezing probeert Mieke Delmotte het verlies en het rouwen bespreekbaar te maken.

□ VOORAFGAANDE ZORGPLANNING

op dinsdag 16 maart 2021 van 14.30 tot 16.30 uur
waar: LDC De Wijzer
prijs: 3 euro

Wist je dat er in België vijf wilsverklaringen bestaan die vooraf opgesteld kunnen worden? Op die manier kunnen artsen en zorgverleners rekening houden met de wil van de patiënt als deze dit niet langer zelf kan uitdrukken. Iemand van de organisatie LEIF geeft uitleg en beantwoordt je vragen.

□ DE KLIMAATVERSTORING

op dinsdag 27 april 2021 van 14 tot 17 uur
waar: LDC De Wijzer
prijs: 3 euro

Global warming of wereldwijde klimaatopwarming is een gevoelig en moeilijk thema waarbij tegenstrijdige berichten tot verwarring of zelfs ontkenning leiden. Tijdens deze lezing scheidt weerman Ruben Weytjens een duidelijk en objectief beeld van de feiten, gebaseerd op de klimaatwetenschap.

Klimaatverstoring



GEZONDHEID

Elke maand biedt lokaal diensten-centrum De Wijzer een gezondheidssessie aan, telkens van 13.30 tot 15.30 uur voor de prijs van 3 euro per sessie.

□ KUNST VAN HET ADEMEN

dinsdag 15 september 2020

We staan stil bij het ademen en doen oefeningen om rustig te worden.



Gezonde voeding

□ THUIS BEWEGEN

dinsdag 6 oktober 2020

Om fit te blijven geeft de bewegingscoach oefeningen mee die je thuis zelf kan uitvoeren.

□ HET APOTHEEKKASTJE

dinsdag 17 november 2020

Wat hoort nu precies in je apotheekkast en wat niet? Apotheek Vanheusden komt uitleg geven.

□ ONZE VOEDING: GEZOND OF BEDROG

dinsdag 1 december 2020

Wat kan / mag je nog eten? Hoe zit het met de voedingsdriehoek? Zijn light-producten gezonder? Je komt het te weten tijdens deze sessie.

□ ALZHEIMER

dinsdag 5 januari 2021

Een lector van hogeschool PXL geeft uitleg over Alzheimer.

□ HOE GEZOND OUDER WORDEN?

dinsdag 2 februari 2021

Onze ouderenpsycholoog Ginie Vandebosch geeft je tips om op een actieve en gezonde manier ouder te worden.



Gezond ouder worden

□ GEHEUGEN EN VERGETEN

dinsdag 23 maart 2021

Deze lezing start uitzonderlijk om 14 uur. Professor Portzky, neuropsycholoog van UZ Gent, komt uitleg geven over het menselijk brein.

□ EHBO

dinsdag 11 mei 2021

Samen met het Rode Kruis leer je de belangrijkste technieken voor eerste hulp bij ongevallen.

□ WANDELING MET GEZONDE PROEVERTJES

dinsdag 8 juni 2021

We sluiten het seizoen af met een wandeling en tussendoor een lekker, gezond proevertje.



Gezonde lunchboxen

□ GEZONDE LUNCHBOXEN

dinsdag 6 april 2021

Samen met je kleinkind maak je een gezonde lunchbox. Bij mooi weer eten we samen in het park.



Gezonde wandeling

10 JAAR SENIORENHUIS

Het Seniorenhuis bestaat
10 jaar en viert feest!

Al een decennium lang
genieten actieve senioren van
allerlei activiteiten en elkaars
gezelschap in het Senioren-
huis. Dit wordt mede mogelijk
gemaakt door tal van
enthousiaste vrijwilligers en
medewerkers. We laten dit
feestjaar niet zomaar passeren,
maar verwennen je graag met
verrassende activiteiten.

www.bilzen.be/senioren



UITNEEMBARE KALENDER 2020-2021

📅 AUGUSTUS 2020

☐ 31/08 ... Proevertjesdag: inschrijfdag nieuw seizoen..... zie pag. 13

📅 SEPTEMBER 2020

- ☐ 01/09 .. Infomoment Computerlessen niveau 1 zie pag. 07
- ☐ 01/09 .. Start Fysio Pilates zie pag. 20
- ☐ 01/09 .. Start Yoga voor 55-plussers..... zie pag. 20
- ☐ 02/09 .. Start Frans voor beginners zie pag. 19
- ☐ 03/09 .. Start Dance-fit zie pag. 20
- ☐ 04/09 .. Start Linedance..... zie pag. 21
- ☐ 04/09 .. Start Nordic Walking..... zie pag. 21
- ☐ 04/09 .. Start Praatgroep Spaans zie pag. 19
- ☐ 07/09 .. Start Italiaans voor beginners..... zie pag. 19
- ☐ 07/09 .. Start Computerlessen niveau 1 zie pag. 07
- ☐ 08/09 .. Start Computerlessen niveau 1 zie pag. 07
- ☐ 08/09 .. Start Praatgroep Engels zie pag. 19
- ☐ 09/09 .. Start Facebook zie pag. 08
- ☐ 15/09 .. Start Praatgroep Frans zie pag. 19
- ☐ 15/09 .. Gezondheidssessie: Kunst van het ademen..... zie pag. 12
- ☐ 15/09 .. Dansnamiddag zie pag. 24
- ☐ 17/09 .. Start Praatgroep Frans zie pag. 19
- ☐ 18/09 .. Start Computerlessen niveau 2 zie pag. 07
- ☐ 18/09 .. Uitstap: be-MINE..... zie pag. 22
- ☐ 22/09 .. Start Kennismaking Android..... zie pag. 08
- ☐ 22/09 .. Infosessie: Verkeersquiz zie pag. 11


OKTOBER 2020


- 23/09** .. Start Fotografie met smartphone..... zie pag. 08
- 24/09** .. Start Kennismaking iPhone..... zie pag. 08
- 28/09** .. Herfstfeest dag 1..... zie pag. 24
- 29/09** .. Herfstfeest dag 2..... zie pag. 24


NOVEMBER 2020

- 05/10** .. Dansnamiddag zie pag. 24
- 06/10** .. Gezondheidssessie: Thuis bewegen zie pag. 12
- 13/10** .. Onlineverrichtingen via MyBelgium.be..... zie pag. 09
- 16/10** .. Uitstap: Natuurhulpcentrum zie pag. 22
- 27/10** .. Start Videocommunicatie zie pag. 09
- 17/11** .. Gezondheidssessie: Het apotheekkastje zie pag. 12
- 17/11** .. Dansnamiddag zie pag. 24
- 18/11** .. Start een fotoboek maken zie pag. 09
- 19/11** .. Uitstap: Kleine Brogel..... zie pag. 22
- 24/11** .. Infosessie: Rouw en verlies..... zie pag. 11


DECEMBER 2020

- 01/12** .. Gezondheidssessie: Onze voeding: gezond/bedrog ... zie pag. 12
- 08/12** .. Dansnamiddag zie pag. 24


JANUARI 2021

- 05/01** .. Start Computerlessen niveau 1..... zie pag. 07
- 05/01** .. Gezondheidssessie: Alzheimer zie pag. 12
- 08/01** .. Start Computerlessen niveau 2..... zie pag. 07
- 12/01** .. Internet: Reclame of bedrog..... zie pag. 09
- 19/01** .. Start Klim in je eigen stamboom..... zie pag. 09
- 19/01** .. Dansnamiddag zie pag. 24


FEBRUARI 2021

- 02/02** .. Gezondheidssessie: Hoe gezond ouder worden..... zie pag. 12
- 03/02** .. Start Sociale media zie pag. 10
- 09/02** .. Dansnamiddag zie pag. 24
- 23/02** .. Start Kennismaking Android..... zie pag. 08
- 25/02** .. Start Kennismaking iPhone..... zie pag. 08


MAART 2021

- 03/03** .. Start WhatsApp..... zie pag. 10
- 09/03** .. Dansnamiddag zie pag. 24
- 16/03** .. Infosessie: Voorafgaande zorgplanning zie pag. 11
- 19/03** .. Uitstap: Het Belang van Limburg en TV Limburg..... zie pag. 23
- 23/03** .. Gezondheidslezing: Geheugen en vergeten zie pag. 13


APRIL 2021

- 06/04** .. Gezondheidssessie: Gezonde lunchboxen..... zie pag. 13
- 06/04** .. Dansnamiddag zie pag. 24
- 23/04** .. Uitstap: Wijnkasteel Genoels-Elderen..... zie pag. 23
- 27/04** .. Infosessie: Klimaatverstoring..... zie pag. 11


MEI 2021

- 04/05** .. Dansnamiddag zie pag. 24
- 11/05** .. Gezondheidssessie: EHBO zie pag. 13
- 21/05** .. Uitstap: Blueberry fields..... zie pag. 23
- 31/05** .. Lentefeest dag 1..... zie pag. 24


JUNI 2021

- 01/06** .. Lentefeest dag 2..... zie pag. 24
- 08/06** .. Gezondheidssessie: Gezonde wandeling met proevertjes zie pag. 13
- 15/06** .. Dansnamiddag zie pag. 24

SECRETARIAAT

Seniorenwerking

Het secretariaat helpt je graag verder met de inschrijving voor opleidingen en activiteiten. Je vindt er ook alle informatie over het seniorenbeleid.



Sarah

Cassie

Heleen

Heleen Loyens

administratief medewerkster
089 39 96 21
heleen.loyens@bilzen.be

Sarah Oosterbosch

administratief medewerkster
089 39 96 20
sarah.oosterbosch@bilzen.be

Cassie Collings

coördinator senioren en gezondheid
089 39 96 23
cassie.collings@bilzen.be

Minder Mobielen Centrale

Diane Mathei

administratief medewerkster
089 51 91 38
diane.mathei@bilzen.be

Zorgloket

Op dinsdag kan je in lokaal dienstencentrum De Wijzer terecht bij het Zorgloket. Onze maatschappelijk werkers proberen een antwoord te vinden op je zorgvraag.

Rachel Broeders: 089 51 94 87

Chantal Tans: 089 51 94 93

Dorpsrestaurant

Truus Brökling

verantwoordelijke
089 51 94 76 of 0478 49 52 54

Carina Castermans

medewerkster
0472 43 24 71

TAAL



FRANS VOOR BEGINNERS

opleiding - vanaf 2 september 2020 - halfjaarlijks op woensdag van 9 tot 11.50 uur
waar: Seniorenhuis
prijs: 90 euro

Frans is een wereldtaal waarmee je bijna overal terecht kan. De lessen van Cursa zijn interactief en beginnen op een rustige manier met begroeten en bedanken. Geleidelijk aan leer je vertellen over jezelf, je hobby's en vakanties.

PRAATGROEP SPAANS

vanaf 4 september 2020 - wekelijks - op vrijdag van 14 tot 16 uur
waar: LDC De Wijzer
prijs: 4 euro per sessie

Op een ontspannen en gezellige manier bespreek je Spaanse artikels of literatuur. Basiskennis is vereist!



ITALIAANS VOOR BEGINNERS

opleiding - vanaf 7 september 2020 - halfjaarlijks op maandag van 9 tot 11.50 uur
waar: Seniorenhuis
prijs: 90 euro

Doet Italië je dromen van zon, zee, pasta en lekkere wijn? Of prikkelen Rome, Milaan of Venetië dat tikkeltje meer? De lessen van Cursa zijn interactief en beginnen op een rustige manier met begroeten en bedanken. Geleidelijk aan leer je bij en kan jij je eigen reisverhalen vertellen.

PRAATGROEP ENGELS

vanaf dinsdag 8 september 2020 van 9.30 tot 12 uur om de twee weken
waar: LDC De Wijzer
prijs: 15 euro (25 euro voor niet-Bilzenaren)

Op een ontspannen en gezellige manier onderhoud je de Engelse taal door actuele thema's te bespreken. Basiskennis is vereist!

PRAATGROEP FRANS

vanaf dinsdag 15 september 2020 van 9.30 tot 12 uur - om de twee weken - vanaf donderdag 17 september 2020 van 9.30 tot 12 uur om de twee weken
waar: LDC De Wijzer
prijs: 15 euro (25 euro voor niet-Bilzenaren)

Op een ontspannen en gezellige manier onderhoud je de Franse taal door actuele thema's te bespreken. Basiskennis is vereist!

BEWEGEN



□ FYSIO PILATES

vanaf 1 september 2020 - halfjaarlijks - op dinsdag van 13 tot 14 uur en van 14 tot 15 uur
waar: Seniorenhuis
prijs: 7 euro per sessie

Last van lage rugklachten? Of kan je na een knieprothese niet meer sporten zoals voorheen? Dan is Fysio Pilates iets voor jou! Gediplomeerde instructeurs Gitte Lambrechts en Elke Vanheusden nodigen je uit voor een initiatieles om de basis-houdingen aan te leren. Perfect om je lichaam te versterken!



□ YOGA VOOR 50-PLUSSERS

vanaf 1 september 2020 - halfjaarlijks - op dinsdag van 16 tot 17 uur
waar: Seniorenhuis
prijs: 7 euro per sessie

Iedere oefening is gericht op een bepaalde spiergroep, gewricht of orgaan. Je luistert naar je lichaam en maakt jezelf los om de doorstroming te bevorderen.



□ DANCE-FIT

vanaf 3 september 2020 - halfjaarlijks - op donderdag van 9.30 tot 10.30 uur
waar: Seniorenhuis
prijs: 42 euro
 (70 euro voor niet-Bilzenaren)

Hou je van bewegen en dit op vrolijke muziek? Dan is Dance-fit iets voor jou! Op een actieve manier train jij je hele lichaam en dat op leuke muziek! Onze gediplomeerde instructeur Annemie zorgt voor een complete workout!

□ LINEDANCE

vanaf 4 september 2020 - halfjaarlijks - op vrijdag van 9 tot 10.30 uur voor beginners
 op vrijdag van 11 tot 12.30 uur voor gevorderden
waar: Seniorenhuis
prijs: 42 euro
 (70 euro voor niet-Bilzenaren)

Tegenwoordig kun je Linedance op verschillende stijlen muziek beoefenen, zoals pop-, rock-, of salsamuziek. Stapsgewijs leert professioneel danseres Annemie je nieuwe danspassen aan. Plezier verzekerd!

□ NORDIC WALKING

vanaf 4 september 2020 - jaarlijks op vrijdag vanaf 10 uur
waar: start aan LDC De Wijzer
prijs: gratis

In een groene omgeving werk je aan je conditie en versterking van je spieren. Samen met gediplomeerde vrijwilligers en in een gezellige groep wandel je op jouw tempo! Elke laatste vrijdag van de maand vindt de wandeling plaats in een deelgemeente van Bilzen.



□ TAI CHI

initiatierreeks - vanaf 7 september 2020 - 7 sessies - op maandag van 15.30 tot 16.30 uur
waar: Seniorenhuis
prijs: 4 euro per sessie
 (7 euro voor niet-Bilzenaren)

Tai Chi is een bewegingsleer die bestaat uit een vloeiende reeks bewegingen, zonder onderbrekingen. Ademhaling staat centraal. Het resultaat is dat je gecontroleerd je lichaam kan beheersen.



ONTSPANNEN

Voor elke uitstap is er busvervoer voorzien. Het startuur dat vermeld staat, is het uur waarop de rondleiding effectief start. Na je inschrijving ontvang je van ons het tijdstip van vertrek aan LDC De Wijzer. Kan je er niet geraken, neem dan contact op met het secretariaat. Wij zoeken een oplossing voor je!

□ UITSTAP: BE-MINE

vrijdag 18 september 2020
vanaf 14 uur

waar: samenkomst aan
LDC De Wijzer

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

Wie graag alles wilt weten over de historische gebouwen en op de hoogte wilt blijven van de ontwikkelingen, moet zich zeker inschrijven. Een gids vertelt je over de vroegere functie van de gebouwen en neemt je mee naar elk hoekje en kantje van het terrein.

□ UITSTAP: NATUURHULPCENTRUM

vrijdag 16 oktober 2020
vanaf 14 uur

waar: samenkomst aan
LDC De Wijzer

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

Wist je dat het Natuurhulpcentrum meer en meer exotische dieren opvangt? Het is een opvangcentrum voor zieke, gewonde en hulpbehoevende inheemse of wilde dieren. Tijdens de rondleiding maak je kennis met de dagelijkse werking.

□ UITSTAP: KLEINE-BROGEL

donderdag 19 november 2020
vanaf 9.30 uur

waar: samenkomst aan
LDC De Wijzer

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

Tijdens deze uitstap krijg je een uiteenzetting over de vliegbasis, haar opdrachten en haar mensen. Daarna krijg je een begeleid bezoek aan een onderhoudsloods met uiteenzetting over de F16. Als de vliegplanning het toelaat, kan je het opstijgen van een F16 bijwonen.

Natuurhulpcentrum



□ UITSTAP: TV LIMBURG & HET BELANG VAN LIMBURG

vrijdag 19 maart 2021 vanaf 14 uur

waar: samenkomst aan
LDC De Wijzer

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

Hoe ziet de studio van TV Limburg eruit? Wie beslist welk artikel online of in de krant komt? Hoe ziet de toekomst van je krant eruit? Dit alles en nog veel meer ontdek je tijdens je bezoek aan Mediahuis in Hasselt. De gids dompelt je onder in de wereld van deze Limburgse nieuwsmerken.



□ UITSTAP: WIJNKASTEEL GENOELS-ELDEREN

vrijdag 23 april 2021 vanaf 14 uur

waar: samenkomst aan
LDC De Wijzer

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

Wijnkasteel Genoels-Elderen is met 22 hectaren wijngaarden het grootste wijndomein in het land en verwelkomt jaarlijks 15.000 bezoekers. Je verkent het oude koetshuis met de meest moderne druivenpers, de stokerij en, de eeuwenoude én nieuwe wijnkelders. We sluiten af met een lekkere proeverij.

Wijnkasteel Genoels-Elderen



□ UITSTAP: BLUEBERRY FIELDS

vrijdag 21 mei 2021 vanaf 14 uur

waar: samenkomst aan
LDC De Wijzer

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

Tijdens deze uitstap ontdek je het familiebedrijf dat gespecialiseerd is in het verbouwen en ambachtelijk verwerken van blauwbessen. Als afsluiter is er een proeverij voorzien.

Blueberry fields



DANSEN EN FEESTEN

□ DANSNAMIDDAGEN

Iedere maand kan je in CC De Kimpel terecht voor onze gezellige dansnamiddagen. De dj speelt bekende hits van vroeger en nu en onze gedreven vrijwilligers zorgen voor een vlotte bediening. **Ambiance, gezelligheid en plezier verzekerd!**

van 14 tot 17 uur - gratis inkom

- dinsdag 19 januari 2021
- dinsdag 9 februari 2021
- dinsdag 9 maart 2021
- dinsdag 6 april 2021
- dinsdag 4 mei 2021
- dinsdag 15 juni 2021

□ SENIORENFESTEN

Herfstfeest - maandag 28 en dinsdag 29 september 2020 onder voorbehoud coronamaatregelen

Lentefeest - maandag 31 mei en dinsdag 1 juni 2021

Eddy Herman, Ivo Pauwels, Diane More en Gene Thomas

Prijs: 9 euro
voorverkoop start op maandag 3 mei 2021

om 9 uur in het Seniorenhuis
om 10 uur in LDC De Wijzer



Dansnamiddagen

AANBOD ANDEREN

□ BIBLIOTHEEK DE KIMPEL

De bib heeft voor iedereen een boeiend aanbod, dus zeker ook voor de Bilzerse senioren. Kom het prachtige gebouw, de sterke collectie en de uitgebreide werking ontdekken, en kom zo te weten waarom deze bib verkozen werd tot 'Beste bibliotheek van Vlaanderen en Brussel'.

Collectie

Naast boeken, muziek en films heeft de bib heel wat speciaals. Zo geeft een luisterboek de kans om comfortabel een mooie roman te beluisteren, en is een grootletterboek ideaal als je ogen snel vermoeid zijn. In de bib kan je al langer een e-reader uitlenen met verschillende e-boeken in hetzelfde genre. Vanaf nu kan je als lid van de bibliotheek ook e-boeken lenen op je eigen toestel via cloudLibrary. Kom het een keertje proberen!

Auteurslezingen

Ontbijt Deluxe

In samenwerking met CC De Kimpel
Saskia de Coster - zondag 4 oktober 2020 om 10 uur

Nacht van de bib

zaterdag 24 oktober 2020 vanaf 18.30 uur tot middernacht.
Ontdek meer op bilzen.bibliotheek.be of via 089 51 95 06.

□ CULTUURCENTRUM DE KIMPEL

Ontdek het volledige programma op www.dekimpel.be
Informatie en tickets: via e-mail reservatie@dekimpel.be
of telefonisch 089 51 95 30



SENIORENVERENIGINGEN

OKRA BEVERST

Guido Castermans - 089 49 20 58

OKRA BILZEN

Adeline Pannemans - 089 41 44 37

OKRA HEES

Hendrik Poesen - 012 45 41 62

OKRA EIGENBILZEN

Katrien Steegen - 089 41 18 26

OKRA MUNSTERBILZEN

Maria Rasking - 0472 95 20 01

OKRA RIJKHOVEN

Willy Moermans - 089 41 51 31

OKRA SCHOONBEEK

waarnemend voorzitter Berto Vanbrabant - 0486 10 19 57

50-PLUSERS BILZEN

Emile Daniëls - 089 41 35 89

NEOS BILZEN

Mimi Desmedt - 089 41 29 61

SENIORENBOND ROSMEER

Gonny Gijssen - 012 45 48 39



VRIJWILLIGERS

Onze vrijwilligers zorgen ervoor dat de Seniorenwerking in Bilzen een succesverhaal is. Ze denken mee na over acties die senioren aanbelangen. Telkens zorgen zij ervoor dat bezoekers kunnen genieten van de maandelijkse dansnamiddagen en jaarlijkse seniorenfeesten! Kortom, bedankt voor jullie hulp en inzet!

Onze werking telt maar liefst 140 vrijwilligers die zich belangeloos inzetten voor 55-plussers. Vrijwilligers mogen zelf kiezen welke taken ze doen en hoeveel tijd ze hieraan spenderen. De voldoening en waardering maken van onze vrijwilligers gelukkige mensen.





DENKENDE DOENERS

- Werkgroep Mobiliteit & Veiligheid
- Werkgroep Vrije tijd
- Werkgroep Communicatie
- Werkgroep Actief ouder worden
- Werkgroep Wonen

HELPEDE HANDEN

- Permanentie doen in cafetaria Seniorenhuis of LDC De Wijzer
- Helpen bij de warme maaltijden
- Helpen bij de dorpsrestaurants
- Helpen tijdens de senioren dansnamiddagen of seniorenfeesten
- Herstellen in het Repair Café
- Begeleiden van gezondheidswandelingen



LEERRIJKE LESGEVERS

- Begeleiden van vormingen en andere activiteiten zoals praatgroepen
- Computerhulp bieden bij SenCo of vrije computermomenten

BIESONDERE BEZOEKERS

- Een bezoek brengen aan personen die hier nood aan hebben

REDACTIERAADSLEDEN

- Meewerken aan de Seniorennieuwsbrief
- Foto's maken voor de Seniorennieuwsbrief

ACTIVITEITENCENTRA

LDC De Wijzer is een ontmoetingscentrum voor alle Bilzenaren. We verwelkomen je met open armen en proberen op al je vragen te antwoorden. Onze vrijwilligers zorgen voor een lekker kopje koffie of iets fris. Je kan hier ook rustig de krant lezen of een praatje slaan met andere passanten. Naast deelname aan activiteiten kan je in het dienstencentrum terecht voor:

SOP IN DE WIJZER

Elke maandag, dinsdag en donderdag kan je tussen 11.30 en 14 uur terecht in LDC De Wijzer voor een lekker tasje soep. Een kommetje soep kost 2 euro en je hoeft niet op voorhand te reserveren.

NOEN IN DE WIJZER

Elke woensdag en vrijdag kan je tussen 12 en 13 uur terecht in LDC De Wijzer terecht voor soep, een hoofdgerecht en dessert. Je betaalt slechts 6 euro. Tickets kan je reserveren en betalen aan het secretariaat van LDC De Wijzer.

HULP EN VERZORGING

Zowel mannen, vrouwen als kinderen kunnen terecht in kapsalon 'Piccobello' in LDC De Wijzer. Kapster Rebecca Schiabello verzorgt met veel plezier en professionaliteit jouw haar. Wil je graag een afspraak? Bel naar 0485 18 83 79. Voor meer informatie over openingsuren kan je terecht bij het secretariaat.

ZORGLOKET

Het Zorgloket in Bilzen is een laagdrempelig aanmeldpunt dat zorgvragen en -behoefte van alle Bilzenaren beantwoordt, ongeacht hun leeftijd. Concreet kan je terecht voor pensioenaanvragen, een tegemoetkoming van FOD personen met een handicap, parkeerkaarten, de klusjesdienst, warme maaltijden aan huis... Elke dinsdag van 9 tot 12 uur en van 13.30 tot 16.30 uur in LDC De Wijzer. Meer informatie? Neem contact op met één van onze maatschappelijke werkers via 089 51 94 80 of 089 51 94 93.



MINDER MOBIELN CENTRALE

Je wilt een vriend bezoeken, op doktersvisite gaan, een buur bezoeken in het ziekenhuis... maar vindt geen vervoer?

Doe dan beroep op de Minder Mobielen Centrale. Je dient jaarlijks 10 euro lidgeld te betalen. Voor twee leden uit hetzelfde gezin bedraagt dit 15 euro.

Per afgelegde kilometer betaal je 0.35 euro en per rit 0.50 euro administratiekosten.

Je contacteert de centrale drie werkdagen op voorhand. Wij zoeken een vrijwilliger die je komt halen en weer naar huis brengt.

De Minder Mobielen Centrale is telefonisch bereikbaar van maandag t.e.m vrijdag van 9 tot 12 uur op het nummer 089 51 91 38.

**DORPSRESTAURANT**

In Bilzen zijn er acht dorpsrestaurants die dagelijks voor tientallen mensen soep, hoofdgerecht en dessert serveren. Dit alles voor 6 euro.

maandag	Mopertingen Schoonbeek	Parochiaal centrum Zaal Beterveld
dinsdag	Beverst Waltwilder	Harmoniezaal Zaal des Wouds
woensdag	Munsterbilzen Rijkhoven	't Kabotske Parochiaal centrum
donderdag	Eigenbilzen Hees	Parochiehuis Heesterhof
vrijdag	Schoonbeek	Zaal Beterveld

**LDC DE WIJZER**

In LDC De Wijzer bevindt zich het secretariaat van de Seniorenwerking. Hier kan je terecht voor informatie over het aanbod en inschrijvingen voor activiteiten.

Openingsuren

maandag - donderdag	9 tot 16.30 uur
vrijdag	9 tot 14 uur

LDC De Wijzer is gesloten op feestdagen, tussen Kerstmis en Nieuwjaar en van 21 juli tot en met 15 augustus.

SENIORENHUIS

Het Seniorenhuis is al 10 jaar hét activiteiten- en ontmoetingscentrum voor alle Bilzerse 55-plussers. Vrijwilligers verwelkomen je graag in de cafetaria en helpen je met allerlei vragen.

Je kan ook rustig de krant lezen en gebruikmaken van gratis internet. Ontmoeting, activiteiten, informatie & advies staan centraal.

Openingsuren

maandag, dinsdag en donderdag	9 tot 16.30 uur
woensdag en vrijdag	9 tot 12 uur

Het Seniorenhuis is gesloten op feestdagen en tijdens schoolvakanties.

Adres: Camille Huysmansplein 14, 3740 Bilzen



**LDC DE WIJZER**

Eikenlaan 24
3740 Bilzen

SENIORENHUIS

Camille Huysmansplein 14 bus 1
3740 Bilzen

senioren@bilzen.be
089 39 96 20