

Seniorennieuwsbrief

PUBLICATIE VOOR EN DOOR 55-PLUSSERS



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

afgiftekantoor Hasselt



Een voltooid leven?

Mantelzorgers en vakantie

VOORWOORD



Guy Swennen
schepen van Senioren

Beste lezer

Kan je je nog de tijd herinneren dat er geen computers, geen smartphones en geen websites waren? Kinderen speelden samen op straat en tv-kijken was een sociaal en eerder uitzonderlijk gebeuren.

Het is een stukje erfgoed om te koesteren. Dat doen we bijvoorbeeld door met vrijwilligers naar scholen te trekken en te vertellen over vroeger.

Op Erfgoeddag, zondag 22 april, stappen we met z'n allen in de tijds-

capsule en gaan we naar de jaren '50 en '60. Samen spelen we de spellen zoals het vroeger gebeurde. Meer informatie vind je op de uitnodiging bij deze nieuwsbrief.

Vandaag leven we in een digitale wereld. Dat brengt naast de voordelen ook een digitale kloof met zich mee. Door te informeren en op te leiden doen we heel wat inspanningen om de kloof te dichten. Dit thema komt regelmatig aan bod in de nieuwsbrief.

Veel leesplezier!

CONTACT & OPENINGSUREN

Seniorenwerking Bilzen

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

Coördinator seniorenbeleid:

Ronny Sonck

089 39 96 20

0477 19 18 36

senioren@bilzen.be

Seniorenhuis

Camille Huysmansplein 14 bus 1
3740 Bilzen

ma 9 - 12 uur & 13 - 16.30 uur

di 9 - 12 uur & 13 - 16.30 uur

wo 9 - 16.30 uur

do 9 - 12 uur & 13 - 16.30 uur

vrij 9 - 12 uur

Gesloten op feestdagen en tijdens schoolvakanties

Lokaal dienstencentrum De Wijzer

Eikenlaan 24
3740 Bilzen

ma 9 - 16.30 uur

di 9 - 16.30 uur

wo 9 - 16.30 uur

do 9 - 16.30 uur

vrij 9 - 14 uur

Gesloten op feestdagen

Gesloten van 21 juli tot 15 augustus

Belangrijk om te weten

Zwerfvuil kan niet

Het kost 10 euro per inwoner per jaar om zwerfvuil op te ruimen. En toch kunnen we er samen heel wat tegen doen. Ga maar eens kijken op de website www.mooimakers.be.

Van 17 tot 31 maart gaat de jaarlijkse opruimactie door. Hou het stadsmagazine Dertien in de gaten.



2

Dag van de zorg

Op zondag 18 maart is het 'Dag van de zorg'. Het Sociaal Huis van Bilzen houdt dan opendeurdag. Iedereen is welkom op Hospitaalstraat 15 in Bilzen.

Informeer je: levenslang thuis wonen

Op dinsdag 27 maart om 14.30 uur komen experts naar De Wijzer om je te informeren over levenslang thuis wonen.

Onderwerpen als zorgwonen, financiële tegemoetkomingen en sociale woningen komen aan bod.

De infosessie is gratis toegankelijk voor iedereen. Inschrijven kan op het secretariaat.



Vrijwilligers: bedankt!

Stad Bilzen telt meer dan 6 000 vrijwilligers, stuk voor stuk mensen die zich belangeloos inzetten voor een vereniging of organisatie ten dienste van andere mensen.

Om al die vrijwilligers te bedanken organiseert het stadsbestuur een groot vrijwilligersfeest op 9 maart 2018. Ben je zelf vrijwilliger, dan kan je je inschrijven via de website www.vrijwilligerscentrale.be of telefonisch op het nummer 089 51 95 47.

'Pompoen tegen kervel' levert 2 440 euro op

In oktober 2017 werden de vrijwilligers voor de soepbattle samengeroepen om te beslissen welke soep(en) zouden gemaakt worden tijdens onze Warmste Week van de Seniorenwerking, en naar welke vereniging de opbrengst zou gaan.

In november viel de beslissing: kervel- en pompoensoep. Daarna werd de lijst met goede doelen van Bilzerse verenigingen die zich inzetten voor kinderen, besproken. Uiteindelijk werd unaniem gekozen voor Jong-KVG. Deze vereniging organiseert maandelijks een spelnamiddag voor gehandicapte kinderen. Uitstappen maken was moeilijk geworden, niet alleen financieel, maar ook het aantal begeleiders liep terug. Aan het geldelijke luik konden wij iets doen, het andere probleem wordt hopelijk met hulp van de vrijwilligerscentrale opgelost.

Onze trouwe sponsors werden aangesproken en zij lieten ons niet in de steek. Van Chiro Bilzen leenden we grote ketels en ander materiaal. Op dinsdagmorgen 18 december sneed het damesteam de pompoenen, terwijl de heren vol goede moed de kervel aanvielen. Alle groenten verdwenen in de ketels. Van zodra 60 liter soep klaar was, werden de bestelde potten gevuld. 's Avonds was 400 liter klaar. Alle bestellingen waren afgewerkt en er was voldoende soep voor de verkoop op woensdag.

Woensdagavond was de hele voorraad uitverkocht. Op zaterdag 27 januari werd een cheque van 2 440 euro overhandigd aan de kinderen en begeleiders van Jong-KVG. En omdat de soep van de mannenploeg beter in de markt lag, kijken de vrouwen nu al uit naar revanche in de volgende soepbattle.



Tijdsbesteding gepensioneerden gemeten

De vakgroep sociologie Vrije Universiteit Brussel onderzocht de tijdsbesteding van gepensioneerden. In 2016 waren ruim 2,4 miljoen Belgen met pensioen. Dat is 21 % van de bevolking.

Het blijkt dat 55- tot 75-jarigen de meeste tijd spenderen aan vrijetijdsactiviteiten en activiteiten waarin sociaal contact centraal staat.

Mensen tussen 55 en 64 hebben 4 uur meer vrije tijd per week dan de gemiddelde Vlaming, en 65-plussers 9 uur.

Bij 65-plussers is er een terugval van sociale en buitenhuisactiviteiten. Culturele participatie en sociale betrokkenheid maken plaats voor tv-kijken, lezen en muziek beluisteren. Die terugval is het grootst bij mannen. Sport als wandelen en fietsen, daguitstappen of terrasjes doen komen frequenter voor bij vrouwen dan bij mannen.

Het volledige rapport 'Actief op pensioen' vind je op: www.vub.ac.be/tor.



Wanneer je een beetje moe wordt v

Het behoort tot de laatste fase van het leven: moe worden van te leven, het leven beetje bij beetje uit handen geven.

Dat proces is voor iedereen verschillend, net zoals ook het leven voor ieder van ons totaal anders is. Ontelbare factoren bepalen mee het verloop.

Het behoort tot de geest van deze tijd dat we in openheid spreken over wat ons overkomt in die latere fasen waartoe een groeiende groep senioren (55- tot 100-plussers) behoort. Spreken over levensmoeheid is geen taboe meer, het levenseinde regelen evenmin.

Levensmoeheid, een voltooid leven, klaar zijn met het leven...

Zo omschrijven we vandaag die periode, waarover eertijds geen gesprek bestond. Nu benoemen we elk facet. Studies wezen uit dat het merendeel van onze 75-plussers

in Vlaanderen een hoge mate van welbevinden ervaart, ook als de gezondheid en de levenscondities achteruitgaan.

Er blijkt veel veerkracht, vaardigheid om met tegenslagen om te gaan en velen weten een positief zelfbeeld te handhaven. Anderen vinden die levensfase de treurigste tijd van hun leven vol eentonigheid, verveling, zelfs een onzinnig bestaan met een verlangen naar het einde ervan.

In Nederland omschrijft men een 'voltooid leven' als de periode van diverse aandoeningen en aftakeling (minder zien, horen, moeilijk lopen, vermoeidheid, lusteloosheid, incontinentie), verlies van zelfstandigheid, afhankelijkheid van zorg, verlies van status en regie, persoonlijke waardigheid, wegvallen van sociale netwerken, levensdoelen, angst voor de toekomst. En met 'klaar met leven' bedoelt men zelfs dat het niet nodig is om een te hoge leeftijd af te wachten.

Wij herkennen de fenomenen, zij het bij onszelf, zij het bij onze ouders.

Bij alle begrippen hoort een vorm van lijden dat voor de ene een obstakel wordt, voor de andere een fait divers dat de vrolijkheid niet verbodt.

Zelfbehoud, fierheid, zorg voor nalatenschap, isolement, goede of slechte partnerrelatie, partnerverlies, toenemende kwetsbaarheid, verminderde reserves, financiële zorgen, angst, depressie, anderen tot last zijn: dit alles klinkt vertrouwder naarmate we ouder worden.

Maar er is ook *actief ouder worden* en gezonde, evenwichtige voeding, lichamelijke fitheid, sociale interacties, geheugen-ondersteunende spelletjes, opnieuw verliefd worden, elke gelegenheid tot een feest maken, zich nuttig maken, zich mooi maken, anderen graag zien...



van te leven

In het woonzorgcentrum (WZC) Demerhof spreken we met Ingrid Mewissen (foto), psychiatrisch verpleegkundige van opleiding en diensthoofd inzake ergo-animatie, vroegtijdige zorgplanning, palliatieve zorg en vrijwilligerswerking.



“We herkennen het enorme belang van intensieve, respectvolle communicatie met onze bewoners. We gaan met de bewoner en zijn familie het vroegtijdige zorggesprek aan. We praten over het welbevinden van de resident in al zijn aspecten. Ook de moeilijke vragen gaan we niet uit de weg, zoals ‘wat als je toestand achteruitgaat?’ Dit doen we met de meeste zorg in de mate dat de resident hierover wil praten. Is dat niet zo, dan hebben we daar ook respect voor.

Regelmatig scholen we ter zake bij. Vandaag blijven senioren zo lang mogelijk thuis wonen. Soms te lang, zelfs tot wanneer leven te zwaar weegt. Hier vallen lasten van de schouders, vindt de bewoner nieuwe vrienden of gezelschap, ondersteunen we wensen en verlangens, nemen we bedreiging weg en verhogen we comfort. Ja, bejaarde mensen zijn soms wat moe van te leven, maar daarom niet noodzakelijk levensmoe.”

Jef van den *ijzerweg*

Jef, jij hebt jarenlang op het spoor gewerkt? “Neen, *langs* het spoor! En gewerkt? Ik zal u zeggen...”

Jef Jermei is een spraakwaterval, als je niet oplet stelt hij de vragen. Jef is 77 en al bijna 22 jaar met pensioen na een depressie in 1995. Zijn vader en moeder waren ook bij het spoor, vader ‘*zat*’ in het Hasseltse station, moeder deed de ‘*brier*’ in Bilzen. Hijzelf begon op zijn 21ste aan het spoor. “Ik heb 36 jaar op den *ijzerweg* gewerkt.”

Ja Jef, de ‘*brier*’ in Bilzen. Tussen Hasselt en Tongeren waren er in jouw tijd nogal wat haltes? Beverst is niet meer, er was in den tijd Diepenbeek, Beverst, Bilzen, Hoeselt, Alt-Hoeselt, en ‘s-Herenelderen. De doortocht van de trein werd telefonisch gemeld van het ene seinhuis naar het andere, aan elk van de overwegen. De ‘*brier*’ in Bilzen had een opdraaisysteem: een heel lange arm werd neergelaten en, eens de trein voorbij, weer opgedraaid.”

Aan het station stond er toch een rollend systeem? “Dat was dan vóór mijn tijd. Naast de *brier* was er aan het station een klein poortje om de afstappende reizigers door te laten. Het was al een verbetering toen er tussen de rails een *pedèl* werd aangebracht; de passerende trein gaf vanaf dat punt naar de volgende overweg een sein om de *brier* te sluiten.”

En dat deed jij dan? “Mijn opdracht was de veiligheid. Ik bediende de wissels, daar waar de trein diende af te slaan. In de winter konden die punten bevriezen of vol sneeuw raken waardoor de sporen niet meer naar elkaar toe bewogen. Dan moest er geruimd of ontdooid worden. De wisselbediende zat, in drie *shiften* van 8 uur, in zo’n *cabine*. ‘s Winters stookte hij de kachel. Tijdens een nachtelijke shift van 8 uur passeerden zo’n 14 à 15 treinen, dan was het punt om niet in slaap te vallen.”

Is er nog toekomst ‘op het spoor’? “Neen, ze hebben niemand meer nodig, alles werkt elektronisch. En dan, het spoor in Limburg...! Ondanks vijf Limburgse ministers van verkeer of mobiliteit de laatste 50 jaar!”



Website in de kijker: bilzen.be/senioren



De website van de Stad Bilzen heeft een grote opfrisbeurt gekregen en er zijn een aantal dingen veranderd die we onder de aandacht willen brengen.

Om rechtstreeks op de pagina's voor senioren terecht te komen ga je naar www.bilzen.be/senioren.

Via de grote knop in het midden van het scherm krijg je alle activiteiten te zien die met de Seniorenwerking in verband staan. Wil je over een van die activiteiten iets meer weten, klik je op 'LEES MEER'. Wil je je inschrijven voor een activiteit, dan moet je klikken op 'Bestel tickets', net zoals je een ticket koopt voor een theatervoorstelling of een film. Na een klik op 'Inschrijven' kom je op de webshoppagina waar je je moet aanmelden. Als je reeds eerder een account aangemaakt hebt, dan gebruik je je gebruikersnaam en wachtwoord of je eID. Ben je een nieuwe gebruiker, dan geef je je rijksregisternummer in (te vinden op de achterkant van je identiteitskaart).

Als je op de seniorenpagina een scherm naar beneden scrollt, zie je de belangrijkste doorklikrubrieken.

Nog een scherm lager zie je de drie eerstvolgende activiteiten aan de linkerkant, en twee recente nieuwswitems aan de rechterkant.

Als je bij het grasduinen onderweg de draad kwijt bent, ga dan terug naar de startpagina door links bovenaan op het logo van de Stad Bilzen te klikken, ga dan via 'Vrije tijd' 'Senioren' terug naar de seniorenrubrieken.

Via de startpagina kan je als 'gewone' burger ook al allerlei dingen doen: een afspraak maken, attesten aanvragen, iets melden, openingsuren opzoeken, enz...

Een andere manier om snel iets aan de weet te komen? Klik via 'Wat zoek je?' naast het vergrootglas op de homepage bovenaan rechts. Wil je bijvoorbeeld weten wat het menu is bij 'Noen in De Wijzer', tik daar dan 'noen wijzer' in en je wordt verder naar de juiste pagina geleid.



Dr. Google weet het niet altijd beter!

Last van je schouder, je maag? Een zeurende hoofdpijn? Snel even die symptomen intikken en dokter Google levert je onmiddellijk de juiste diagnose! Of toch niet?



Velen onder ons gaan online op consultatie met een gezondheidsprobleem. Jammer genoeg zijn de resultaten die je via om het even welke zoekmachine krijgt, niet altijd even betrouwbaar; 'Dr. Google' heeft het dus lang niet altijd bij het rechte eind...

In het geval dat de gevonden resultaten soms verontrustend zijn, gaat een derde van de mensen toch niet naar een arts.

Uit onderzoek blijkt dat Dr. Google het bij twee op drie diagnoses bij het verkeerde eind heeft.

Daarbij komt dat een groot deel van de bevolking een eerder beperkte 'gezondheidvaardigheid' heeft en dus de gevonden informatie moeilijk kan inschatten. Je arts of apotheker raadplegen is veruit de beste keuze.

Ga je toch online op zoek naar informatie, dan is er maar één goede raadgeving: ga kritisch om met de info!

Enkele tips die je hierbij kunnen helpen.

- Als je een website raadpleegt, kies dan een betrouwbare, zoals die van (universitaire) ziekenhuizen, professoren, artsen...
- Lees altijd het volledige artikel. Titels en foto's dienen dikwijls enkel om de aandacht te trekken. Check zo mogelijk de auteurs of initiatiefnemers op websites van organisaties of tijdschriften. Let op de datum van publicatie.
- Let op voor sites die vol reclame over bepaalde producten staan. Laat

je niet verleiden door sensationele beloften, zoals: 'Met dit middel ben je onmiddellijk verlost van de pijn!'

- Vermijd blogs waarop meestal de extreme gevallen van bepaalde ziektes aan bod komen.

Volg in ieder geval je gezond verstand en raadpleeg ook een zorgverlener. Dit zijn mensen met een grondige opleiding en jarenlange ervaring, die voldoende kritisch kunnen omgaan met allerhande informatie. Zeg hen wat je opzocht en gevonden hebt en stel dan je vraag. Of vraag aan hen een lijst met betrouwbare sites.

Hieronder vind je alvast enkele voorbeelden:

- <https://www.health.belgium.be/nl/gezondheid>
- <https://jeutesoigne.be/nl/onthaal/> (website over pijn bij kinderen)
- <http://www.kanker.be>
- <http://www.vrgt.be/tuberculose> (Vlaamse vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding)
- <http://www.afmps.be/nl> (Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten)

Ook mantelzorgers verdienen vakantie

Een vakantie zonder zorgen is voor sommigen geen evidentie. Denk aan ouderen, chronisch zieken of iemand met een beperking en hun mantelzorgers. Een vakantie zou ook die mensen deugd doen en de last van de zorg wat verlichten.

Nu is er een mogelijkheid om samen van vakantie te genieten. Aangepaste vakanties van het Rode Kruis zijn maximaal afgestemd op die noden. Tijdens zo'n vakantie staan goed opgeleide Rode Kruisvrijwilligers klaar om alle zorg over te nemen. Ze zijn er om te helpen en te verzorgen, te begeleiden tijdens de maaltijden, bij een uitstap of een activiteit.

Ook verpleegkundigen zijn aanwezig om de continuïteit van de zorg te garanderen. Zij nemen desgewenst via een medicatieschema het toedienen van medicijnen over.

De inrichting van zo'n vakantieverblijf is ook aangepast aan de noden van ouderen of personen met een beperking: aangepaste bedden, tilliften, rolstoelen en zo meer.

Het Rode Kruis biedt ook de mogelijkheid tot kinesithérapie.



© Bob van Mol

Met een voorschrift van de huisarts kan de therapie verdergezet worden. Op zulke aangepaste vakanties wordt ook vet- en zoutarm gekookt. Zelfs een dieet is mogelijk. De vrijwilligers zorgen met plezier voor een hoop activiteiten en excursies.

Een meisje van 24 vertelt: “Ik heb het gedaan omdat ik wist dat ze hulpverleners nodig hadden. Ik heb opleiding verpleegkunde voltooid, heb hier veel ervaring opgedaan en ben enorm gegroeid in het contact

met de mensen. De feedback was erg positief en bij het afscheid zijn er zelfs traantjes gevloeid.”

Een oudere vakantieganger: “Ik moet eerlijk zijn, de vrijwilligers zijn formidabel! Ze staan altijd voor je klaar. Omdat ik al enkele jaren meega, ken ik sommige vrijwilligers al wat beter. En mijn mantelzorger geniet hiervan, want die verdient eveneens die ondersteuning!”

www.rodekruis.be/ikwilopvakantie

Het gebeurde 40 – 50 - 60 jaar geleden

1958

- Nikita Chroesjtsjov wordt premier van de Sovjet-Unie.
- Expo 58 opent zijn deuren op 17 april.
- Het kasteel van Schoonbeek wordt beschermd als cultuurhistorisch landschap.

1968

- Op 4 maart wordt Martin Luther King vermoord.
- Leuven Vlaams!
- In de Demerlaan wordt een kopie van het oude perron gebouwd. Dat is ondertussen verhuisd naar de Markt.

1978

- De Amoco Cadiz, een mammoettanker van formaat, loopt op 16 maart aan de grond en veroorzaakt een milieuramp: vervuiling van het Kanaal en verontreiniging van de stranden van Bretagne.
- Eerste minister Leo Tindemans spreekt, in het kader van het Egmontpact, de legendarische woorden: “Ik ga van deze tribune weg, ik ga naar de koning en ik bied het ontslag van de regering aan.”
- Het Gemengd Koor Silvatica (foto) treedt op in Weert en behaalt een eerste prijs met lof van de jury.



Bij de Seniorenwerking kan je terecht

Hier vind je een greep uit het aanbod van de Seniorenwerking. Alle activiteiten zijn terug te vinden op onze website www.bilzen.be/senioren. Je kan ook steeds de gratis doe-gids aanvragen. Inschrijven kan ook via de website of door te bellen naar het secretariaat.

DARMKANKERPREVENTIE

- > maandag 5 maart van 13.30 uur tot 15.30 uur
- > De Wijzer
- > 3 euro

DANSNAMIDDAG

- > dinsdag 6 maart van 14 uur tot 17 uur
- > CC De Kimpel
- > gratis deelname

MAKE-UP IN DE MENOPAUZE

- > dinsdag 13 maart van 13.30 uur tot 16.30 uur
- > De Wijzer
- > 5 euro (8 euro voor niet-Bilzenaren)

EVEN DE WEG KWIJT? ROUTEPLANNER

- > dinsdag 20 en 27 maart van 13.30 uur tot 16 uur
- > De Wijzer
- > 6 euro (10 euro voor niet-Bilzenaren)

WIJZERS REISADVIES

- > dinsdag 20 maart van 14.30 uur tot 16 uur
- > De Wijzer
- > gratis deelname

AAN DE SLAG MET HET WEER

- > dinsdag 27 maart van 13.30 uur tot 16 uur
- > De Wijzer
- > 5 euro (8 euro voor niet-Bilzenaren)

VALPREVENTIE

- > maandag 9 april van 13.30 uur tot 15.30 uur
- > De Wijzer
- > 3 euro

HET VERHAAL VAN CHOLESTEROL

- > donderdag 26 april van 14 uur tot 16 uur
- > De Wijzer
- > 5 euro (8 euro voor niet-Bilzenaren)



Repair Café tijdens klimaatweek

Op donderdag 22 maart van 10 uur tot 12 uur is iedereen welkom in De Wijzer voor een extra Repair Café.

Naast het herstellen van kledij en apparaten kan je volgende demonstraties meevolgen:

- met overschotten van stoffen en kledij handtassen en gsm-hoesjes maken;
- de beste ontkalkingsproducten in de handel;
- de Senseo-koffiezet van binnen bekeken.

De redactieraad

Verantwoordelijke uitgever: schepen van Senioren Guy Swennen

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

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