

Seniorennieuwsbrief

PUBLICATIE VOOR EN DOOR 55-PLUSSERS



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

afgiftekantoor Hasselt



Senioren dansen tien jaar

Levenslang leren van elkaar

VOORWOORD



Guy Swennen
schepen van Senioren

Beste lezer

We hopen dat je net zoals wij kan genieten van een mooie zomer.

Onze medewerkers van de Seniorenwerking en de seniorenvrijwilligers hebben alvast de tijd genomen om de batterijen op te laden. Nog eventjes en we kunnen er weer invliegen.

Traditioneel geven we het startschot op onze Proevertjesdag (27 augustus 2018): een grote opendeurdag in het Seniorenhuis waar je kan proeven van het nieuwe activiteiten aanbod.

Het wordt een sterk inhoudelijk aanbod. Zo krijgen we in september Alain Remue, diensthoofd Cel Vermiste Personen, op bezoek. Hij vertelt over het vermissingsprotocol. In het voorjaar brengt Carry Goossens een stuk over dementie. En we eindigen het seizoen met een groots lentefeest met niemand minder dan Marijn De Valck die in de rol van Boma kruipt.

Het wordt een boeiend seizoen, net zoals deze nieuwsbrief boeiende informatie bevat.

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

Imago 'senioren' opkrikken

In Nederland wordt gewerkt aan een publiekscampagne om het imago van ouderen te verbeteren.

Ons 'beeld' van 'de oudere' of de senior dateert uit de jaren 70, zo bleek uit wetenschappelijk onderzoek. 'Men' kijkt negatief en somber naar de ouder wordende medemens en men ziet te weinig de bron van inspiratie, levenservaring, kennis en kunde.

De campagne omvat drie fases:

- 1 ouderen moeten een gezicht en een verhaal hebben;
- 2 werken met ouderen en hen een verhaal laten vertellen;
- 3 een oproep, namelijk 'kies voor werk in de ouderenzorg want daaraan is er een tekort'.

2



Iedereen verdient vakantie

Iedereen Verdient Vakantie is er voor vakantiegangers met een klein budget, een beperking of een bijzondere vraag, voor mensen die nood hebben aan een dagje weg of vakantie, maar niet zo gemakkelijk kunnen vertrekken.

Bel naar 02 504 03 91 voor meer informatie of neem een kijkje op www.iedereenverdientvakantie.be

Airco in het Seniorenhuis

Het Seniorenhuis is dé ontmoetingsplek voor de Bilzerse 55-plusser. De polyvalente zaal is een drukbezette ruimte. De Seniorenwerking organiseert er tal van bewegingsactiviteiten. Buiten de openingsuren vinden heel wat verenigingen hier hun plekje.

Om de drukkende warmte aan te pakken werd in de zaal onlangs een professionele airco geïnstalleerd.



Wij hebben een boodschap voor...

... de nieuwe Bilzenaar!

Welkom als nieuwe inwoner van Groot-Bilzen. Uiteraard wil je op de hoogte zijn en blijven van het reilen en zeilen in jouw stad, in het bijzonder van alles wat er te melden valt voor de 'oudere' leden van onze gemeenschap. Abonneer je daarom op de Seniorennieuwsbrief!

... de nieuwe 'senior'!

Ben je pas 55+ geworden? Proficiat! Je bent wel nog niet echt 'oud', maar officieel wel al 'senior'. Of je dat nu graag hoort of niet. Om te weten

welke 55-plusactiviteiten er op stapel staan neem je best een abonnement op de Seniorennieuwsbrief. Die is volledig gratis.

... de toevallige lezer!

Heb je dit nummer toevallig in handen gekregen? Als je interesse hebt voor alle volgende nummers van de Seniorennieuwsbrief en je bent 55+, abonneer je dan op de papieren of de digitale versie.

... de trouwe abonnee!

Jij weet dat de Seniorennieuwsbrief een schat aan informatie bevat.

Wil je die in de toekomst nog altijd ontvangen? Dan blijf je automatisch abonnee (totdat je jezelf uitschrijft). Enkel op die manier blijf je voeling houden met de hartenklop van jouw stad!

... de toekomstige abonnee!

Alle 55-plussers krijgen deze Seniorennieuwsbrief. Ben je nog geen abonnee en wil je wel geïnformeerd worden over alle nieuwe en 'oude' dingen in onze stad? Neem een gratis abonnement! Vul hiervoor het formulier op pagina 7 in.



Seniorenvrijwilligers op uitstap naar Maaseik en Thorn

Ons seniorenfeest

Op 4 en 5 juni zat De Kimpel afgeladen vol met senioren die uitkeken naar een namiddag vol ontspanning. Na de toespraken van de voorzitter van de Seniorenadviesraad en de schepen van Senioren kon de show starten.

Humorist Albert kreeg de lachers onmiddellijk op zijn hand en zangeres Lia Linda zette met haar liedjes direct de juiste toon. De Bouchées – gekend van de buurtpolitie – pakten uit met een hele resem gekende meezingers.

Na de pauze hadden Lia Linda en Albert het niet moeilijk om de enthousiaste senioren aan het meezingen te krijgen: de zaal barstte los in daverend gezang. Een golvende zee van zwaaiende armen zorgde voor een prachtig beeld dat veel weg had van een waaierend korenveld. De sketches van Albert en Lia Linda troffen hun doel, want de lachsalvo's volgden elkaar in snel tempo op.

De vrijwilligers kijken terug op een geslaagd lentefeest. En de senioren? Die zien uit naar het komende herfstfeest op 24 en 25 september, want dan komen niet alleen onze gekende clown Rocky, maar ook **Margriet Hermans en haar dochter Celine**. Kaartjes kan je kopen vanaf maandag 3 september in het Seniorenhuis.

Vrijwilligers, bedankt!

De vrijwilligersgroep bij de Seniorenwerking wordt alsmar groter en groter. Vandaag tellen we 134 vrijwilligers, stuk voor stuk mensen die doen wat ze graag doen.

Ze zetten zich in voor de senioren van Bilzen, ze helpen mensen echt verder. De vrijwilligers doen echter veel meer dan dat: ze zijn de ambassadeurs van onze werking.



Website in de kijker: wiki hoe?

Als je via Google of om het even welke andere zoekmachine het woord 'wikihow' intikt, en je klikt op de eerste treffer, kom je terecht op <https://nl.wikihow.com/>. Net zoals Wikipedia een wereldwijde gratis encyclopedie is gemaakt door vrijwilligers, is wikiHow ook samengesteld door vrijwilligers. Hier vind je van-alles-en-nog-wat stap voor stap uitgelegd.



Hoe kan je een nieuw stuk zeep maken van gebruikte stukken? Hoe moet je koekjesdeeg maken zonder ei?

Hoe moet je een brei opzetten? Hoe moet je een eenvoudige aardbeienmoothie maken? Hoe moet je een sandelhoutboom kweken? En nog zoveel andere vragen waarmee je misschien nog zit en waarop je een zinnig antwoord zou wensen. Misschien vind je dat op deze site.

Je kan op het vergrootglas klikken en je eigen vraag intikken.

Voorbeeld: 'soep maken' ... en je krijgt diverse soorten voorgeschoteld.

Je kan klikken op de knop 'Verras me', en wikiHow presenteert je een willekeurig artikel. Of je kan op verkenning gaan via de verschillende categorieën. Ergens zit er wel iets dat je belangstelling kan wegdragen...

Ben je ondertussen verdwaald? Om terug op de hoofdpagina te komen klik je gewoon even op wikiHow bovenaan. Veel zoek-en-vind-plezier!



Weet jij wat X230719 Y173350 betekent?

Waarschijnlijk niet, en net daarom willen we dat hier even uit de doeken doen, omdat die kennis levens kan redden ...

Net zoals vakjes op een schaak- of een scrabblebord een aanduiding hebben volgens de rij en de kolom, en zoals elke cel in een spreadsheet een adres heeft in de stijl van K3 of U2, zo heeft elke plaats op de aardbol haar 'coördinaten', d.w.z. een breedteligging (t.o.v. de evenaar) en een lengteligging (t.o.v. de nulmeridiaan, Greenwich weet-jewel).

Zo heeft het Seniorenhuis als coördinaten: 50° 52' 14" N(oorderbreedte) en 5° 31' 9" O(osterlengte).

Wie een bord van het fietsroutenetwerk goed bekijkt, merkt op dat ergens op de paal een aanduiding staat zoals in de titel. Dat zijn de coördinaten van die paal.

En dat is handig om weten als je bij een ongeval aan de hulpdiensten moet doorgeven waar je op dat ogenblik bent. Geef hen die cijfers maar door en ze weten precies waar ze naartoe moeten. Om diezelfde reden is dat nuttig voor de provinciale of gemeentelijke diensten die voor herstellingen moeten uitgestuurd worden.

De coördinaten uit de titel, de zogenaamde Lambertcoördinaten, geven op een andere basis een plaats aan: het gaat hier om getallen die afstanden betekenen (uitgedrukt in meter) in een X-Y-assenstelsel dat zijn oorsprong heeft ergens ten zuiden van België (halverwege tussen Amiens en Parijs). De Lambertcoördinaten van het Seniorenhuis zijn X230971 Y173997.

Omrekenen tussen de verschillende systemen (want er zijn er nog meer) kan via de website <http://zoologie.umh.ac.be/tc>.

Je kan ze ook rechtstreeks zo ingeven op de website van www.geopunt.be (in het witte balkje bovenaan) in de vorm 230719 173350; dat wordt automatisch herkend als Lambertcoördinaten; klik dan in het bredere balkje op 230719,00 m – 173350,00 m en je ziet dadelijk waar je bent; de omzetting naar graden/minuten/seconden krijg je er zo bij, onderaan in beeld.



Het begon met een dansje...

Tien jaar geleden nam de Seniorenwerking in Bilzen een nieuwe start. Na consultatie bij de senioren in onze gemeente gaf de schepen van Senioren de aanzet en bedacht een dansnamiddag voor senioren. De kersverse seniorenambtenaar Ronny Sonck pikte daarop in en werkte dit uit tot een meer dan geslaagd evenement.



Sindsdien wordt er één namiddag per maand gedanst in de grote zaal van De Kimpel. Daar komen senioren samen, met meer dan honderd zijn ze, slaan een praatje, drinken en lachen, dansen en bewegen. Ondertussen worden contacten gelegd, nieuwe vriendschappen gesmeed, afspraken gemaakt. Bewegen in groepsverband behoort tot de fundamenten van een gezond en gelukkig leven. Het is een remedie tegen eenzaamheid.

Een groep vrijwilligers (foto onder) staat iedere maand paraat voor de omkadering; meestal is dat iedere eerste dinsdag van de maand. “Het is heerlijk dit te mogen doen!

Als senior zijnde je hiervoor inzetten is ook een feest voor ons!” De inkom is gratis, een drankbonnetje kost slechts 1,30 euro. Kunnen dansen of niet, iedereen is welkom voor een fijne namiddag. Niks moet. De dj’s Ludo en Freddy wisselen iedere maand en brengen schlaggers uit de tijd van toen en nu.

In september 2018 gaat de dansnamiddag het elfde jaar in en het blijft nog steeds een succes. Zo is dus de Seniorenwerking begonnen en uitgegroeid tot wat ze nu is: meer dan honderd vrijwilligers werken samen, onder impuls van Ronny Sonck, aan een project dat aan alle senioren van onze gemeente iets kan bieden. Ze is een belangrijk en vast onderdeel van de gemeentewerking.

Er is het Seniorenhuis aan het Camille Huysmansplein en het dienstencentrum De Wijzer in de Eikenlaan. Op die plekken is er wel iedere dag iets te doen. Activiteiten zijn er in overvloed: taal, informatie, multimedia, bewegen, ontspannen, feesten. Zie daarvoor de jaarlijkse DOE-gids.

Een Seniorenadviesraad (SAR) werd opgericht met als doel het contact en het overleg te bevorderen tussen de verenigingen van senioren en het gemeentebestuur. Hij kan op verzoek of op eigen initiatief advies uitbrengen. Werkgroepen behandelen thema’s als mobiliteit, vrije tijd, actief ouder worden, wonen.

Wat begon met een danspasje, is ondertussen uitgegroeid tot een seniorenwerking waar alle 55-plussers welkom zijn om deel te nemen aan een gamma zinvolle activiteiten.



De oorlog als herinnering

Roger Eyckmans uit Munsterbilzen is niet voor één gat te vangen. Zoek je hem op de bloemenmarkt op het Europaplein, dan loopt hij alweer te gidsen in Eben-Emael, niet alleen in het weekend. In de week krabt hij ergens wel de smurrie van een monument, terwijl Francine, sinds midden jaren zestig zijn vrouw, actief is bij heemkring Landrada, en dan zijn er nog zijn twee dochters en vier kleinkinderen.

Nauwelijks 20 in 61, ruilt hij Tuilt-Kuringen als Nato-militair voor Arolsen (D) tot 1967 en komt er terecht bij het 1ste Jagers te paard. In 1965 volgt hij Francine naar Munsterbilzen. Na twee jaar Sfinx kiest hij in 1969 voor Ford Genk tot aan zijn brugpensioen, bijna dertig jaar later. Ondertussen is hij actief als arbiter in het voetbal bij jeugd- en reserveploegen. Met de plantenmicrobe van schoonvader start hij in de jaren 90 een bloemenmarkt, eerst vrijwel alleen, nadat het zgn. Tuinsalon uit Munster naar Genk verhuisd was en al gestopt. Met de medewerking van de gemeente en dankzij de hulp van de 'Vrienden van de Remise', met o.a. Fons Jackmaer en Jef Vissers en nadien met de 'Vrienden van het Europaplein' ontplooit hij een straatbarbecue, financieel ondersteund door 'Vlaanderen Feest', en later door de stad.

Bij de lokale Oud-strijdersvereniging is hij de voorzitter, secretaris en vlaggendrager. Denk niet aan een slapende club, want Roger heeft grootse plannen voor november dit jaar met de herinnering aan het einde van de Eerste Wereldoorlog, namelijk de aanplant van een Vredesboom in zijn deelgemeente. Geen wonder dat hij de oorlog meedraagt als gids in het Fort van Eben-Emael sinds 2010. Het gesprek stokt even wanneer hij uitweidt over zijn ziektes en operaties, maar zelfs dat verbleekt bij de herinnering dat hij en Francine in 1979 hun zoontje Stefan moesten afgeven; dat verlies maakt hem nu na bijna veertig jaar nog steeds emotioneel en weemoedig. Bij zijn fietstochten houdt hij stevast halt bij elke kapel; moed en verdriet raken daar elkaar!



Kom naar dagcentrum De Kogge



De Kogge is de naam van een type vrachtschip dat rond het jaar 1200 ontwikkeld was.

In Bilzen staat De Kogge bekend als een ondersteunend initiatief in de thuiszorg. De Kogge biedt elke werkdag van 9 uur tot 17 uur een programma aan op maat van 65-plussers (met of zonder fysieke of mentale beperking) van Bilzen en buurgemeenten.

Het aanbod prikkelt zowel de mentale, cognitieve, fysieke als sociale vaardigheden. Dit alles gebeurt in een huiselijke en gezellige sfeer. De activiteiten leunen sterk aan bij de persoonlijke interessesfeer van de deelnemers.

De dag start met koffie en een babbel. Daarna kan je helpen in de keuken met de bereiding van de warme maaltijd of train je de hersenen met een denk- of geheugenspel. De actualiteit bespreken en bewegingsactiviteiten horen er ook bij. Na het middagmaal is er een rustmoment voorzien. In de namiddag is er een ruimer aanbod en wordt er ofwel gekend, gezongen, gebakken, gekwist, iets creatiefs gedaan of een uitstapje gemaakt en veel meer.

Deelnemers betalen 20,67 euro per dag. De busophaaldienst kost 5 euro.

Contacteer De Kogge:

Eikenlaan 20 op campus Demerhof
089 30 91 16

dekogge@ocmwbilzen.be



Nieuwe fusiegemeente Pelt bezoekt Bilzen

Op 14 juni ontving Bilzen een delegatie van de actieve seniorenwerking uit Pelt, vroeger Neerpelt en Overpelt. Op 1 januari zal de nieuwe fusie van deze twee Limburgse gemeenten een feit zijn. Qua schaalgrootte is Pelt vergelijkbaar met onze stad met even boven de 30 000 inwoners.

Gastheren in Bilzen waren de schepenen voor Senioren Guy Swennen, seniorencoördinator Ronny Sonck en voorzitter Seniorenadviesraad (SAR) Geert Koninckx en bestuursleden van zijn raad.



De prognose stelt dat Limburg in 2020 maar liefst 176 623 65-plussers en 48 985 80-plussers telt. Dit is een reden om onafgebroken steeds meer aandacht te besteden aan de zorg, de economie, de talenten en de aanwezigheid van deze groeiende groep. En dus buigen Neerpelt en Overpelt zich, net als Bilzen, over alle aspecten van de vergrijzing in hun gemeenschap.

Onze Seniorenwerking functioneert voorbeeldig en toonaangevend. Dat stralen we uit en daarom zoekt men



ons op voor gesprek. Wij van onze kant willen steeds beter en vollediger tegemoetkomen aan nieuwe realiteiten en luisteren graag naar collega's om bij te leren. Dit gebeurde ten volle en in een gemoedelijke sfeer op die donderdagvoormiddag 14 juni.

De dames en heren uit Pelt vergeleken hun werking in Pelle Melle (Overpelt) en BinnenHOF (Neerpelt) met ons Seniorenhuis/De Wijzer. Aanpak en activiteiten werden besproken. Thema's als zorgpakketten, dienstenaanbod, vrijwilligerswerk, communicatie met de overheid, ethische evoluties enz. blijken ook in Pelt een maatschappelijke bezorgdheid die door een juist gericht beleid gestuurd en gesteund moet worden.

Factoren als digitale geletterdheid, dorpsrestaurants als plaatsen van ontmoeting (en voeding), aansluiting met het sociale en commerciële leven, zelfredzaamheid staan ook in Pelt constant op de agenda.

De fusie tussen de twee gemeenten is er een die leidt tot efficiënter organiseren, eerder dan tot een gedwongen versmelting van het bestaande sociale weefsel. De vergroeiing van de twee seniorenorganisaties krijgt tijd en ruimte en dat stemt iedereen gerust.

Abonneer je op de Seniorennieuwsbrief

Voornaam + naam:

Straat + nr (+ bus):

Postcode en gemeente:

E-mail:

Ik wil de Seniorennieuwsbrief gratis ontvangen: per post - per e-mail (schrappen wat niet past)

Stuur het formulier naar Seniorenwerking, tav Ronny Sonck, Deken Paquayplein 1, 3740 Bilzen

Het bestuur verwerkt de persoonsgegevens conform de geldende privacywetgeving. Persoonlijke gegevens worden enkel gebruikt voor het verzenden van de nieuwsbrief en het promoten van activiteiten. Meer vind je op www.bilzen.be/privacy

Kom je mee? Dan zijn we weg!

Als abonnee op de Seniorennieuwsbrief heb je de nieuwe 'Doe-gids voor 55-plussers' al lang ontvangen. Zo niet heb je die dikke gids misschien al afgehaald op 4 juli tijdens de wekelijkse markt.

Heb je nog geen 'Doe-gids'? Rep je dan naar De Wijzer of vanaf september naar het Seniorenhuis en haal die gids. Hij staat weer boordevol activiteiten en informatie. De vaste waarden komen natuurlijk terug, maar zoals steeds staan er ook veel nieuwigheden in.

We pikken er slechts eentje uit. De aandachtige lezer heeft die nieuwe activiteit natuurlijk al ontdekt. Vanaf nu organiseert de Seniorenwerking namelijk ook uitstappen. Geen daguitstappen, want die worden al georganiseerd door onze verschillende seniorenverenigingen. Wij richten ons minder op ontspanning, maar meer op het leerrijke.

Op vrijdag 9 november vertrekken wij om 14 uur met het toeristisch treintje aan De Wijzer naar de Brug van

Vroenhoven waar we door een gids rondgeleid zullen worden door het WO II-belevingscentrum en de geschiedenis van het Albertkanaal.

Als je je afvraagt wat er precies op de Corda Campus gebeurt, dan moet je op 22 maart om 14 uur aan De Wijzer zijn om samen naar Hasselt te gaan. Een ervaren gids zal ons dan haarfijn uitleggen wat die 200 bedrijven allemaal doen.

Hou je meer van de natuur? Kom dan op 17 mei mee naar domein Nieuwenhoven. Samen met de gids maken we een wandeling over het domein, krijgen we uitleg over het kasteel en sluiten we af met een wandeling over het 'Voelsprietepad'.

Voraf inschrijven op ons secretariaat in De Wijzer, via e-mail, telefoon of persoonlijk is natuurlijk wel verplicht, daar het aantal plaatsen beperkt is. Voor de prijs hoeft je het niet te laten! Voor de Brug betaal je 6 euro, voor de andere uitstappen mag je al mee voor 4 euro, tenminste als je Bilzenaar bent.



De redactieraad

Verantwoordelijke uitgever: schepen van Senioren Guy Swennen

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

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

Ben je abonnee van de Seniorennieuwsbrief en wil je je abonnement opzeggen? Stuur ons dan een e-mail of bel ons. We doen het nodige om je uit te schrijven.