



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

# Seniorennieuwsbrief

PUBLICATIE VOOR EN DOOR 55-PLUSSERS



# Sjaun sjoên!



# Redactioneel

Beste senior

Het had me bijzonder gelukkig gestemd als ik dit voorwoord had kunnen beginnen met de aankondiging van een goed gevuld zomer- en najaarsprogramma.

Helaas, corona zwaait nog steeds de plak en we moeten ons nog schikken naar alle maatregelen.

Meer dan ooit beseffen we hoe leuk al onze activiteiten zijn en hoezeer we deze nu missen, hoe we ook vooral elkaar missen. Want ook ik snak net als jullie naar een gezellige babbel, een uitje, een restaurantbezoekje of een boeiende lezing.

Met de vaccinaties die op kruissnelheid komen en de warmere zomermaanden die in aantocht zijn, kunnen we stilletjesaan uitkijken naar betere tijden. En dat doe ik graag samen met jullie, samen met onze Seniorendienst en samen met alle vrijwilligers.

De medewerkers van onze Seniorendienst staan net als de vele vrijwilligers in de startblokken om voor jullie allerlei leuke activiteiten uit te werken en om jullie opnieuw te mogen ontvangen in ons Lokaal Dienstencentrum.

Binnenkort zullen jullie dan ook de Doe-gids ontvangen vol met leuke activiteiten voor het najaar; neem daar zeker eens een kijkje in. We houden altijd rekening met de geldende maatregelen van het moment en zorgen ervoor dat alles veilig en coronaproof verloopt.

Maar eerst wens ik jullie alvast een heerlijke zomer vol zonnige dagen, met een koffietje of een pintje op een terrasje, een veilige uitstap met vrienden of familie en dat in een goede gezondheid.

Guido Cleuren

schepen van Senioren



# Bilzen de boer op!

Sinds midden april kan je in Bilzen iedere tweede en vierde zaterdag van de maand naar de boerenmarkt op het Camille Huysmansplein, telkens tussen 8 en 12 uur.

Mede door corona en ons groeiend bewustzijn voor gezondere voeding kiezen we bij voorkeur voor lokale, duurzame en ecologische producten en voedingswaren. De korte keten, rechtstreeks van het veld op je bord. Je vindt op onze nieuwe, bijkomende

markt onder andere verse seizoensgroenten, stroop van hoogstamfruit, plaatselijke wijnen, appelcider, biologische kruiden, gebak en diverse voedingswaren.

Bovendien is het nog steeds veiliger om te shoppen in openlucht in deze coronatijden.

Deze kleinschalige boerenmarkt wordt georganiseerd in samenwerking met de vzw Landbouwdagen en Agricultura.



## Corona en de werkgroepen van de seniorenadviesraad

Als gevolg van de lockdown in maart 2020 viel de werking van onze werkgroepen stil: hier volgt een kort overzicht.

**Actief ouder worden** was druk bezig om, samen met de Dienst Cultuur, een heel mooie activiteit op poten te zetten tijdens de jaarlijkse Erfgoeddag. Alle voorbereidingen werden onmiddellijk gestopt. Ook de voordracht 'Een reis naar het verleden' die al jaren geprogrammeerd is tijdens de Week van de Ouderen in oktober, ging op de schop. Daardoor moesten de leerlingen uit de derde graad van het basisonderwijs de verhalen uit onze schooltijd missen.

**Vrije tijd** kon niet brainstormen voor de Doe-gids 2021-2022 en liet dit werk over aan de Seniorenwerking.

**Wonen** stopte (tijdelijk) met het onderzoeken en vergelijken van de verschillende woonvormen voor senioren in onze stad.

**Communicatie** diende de activiteiten te onderbreken maar hervatte virtueel in 2021 met de ontwikkeling van een senioreninfomap. Uiteraard bleef de *Seniorennieuwsbrief* verschijnen. Slechts één enkele editie ontbrak, die van de

lente 2020 tijdens de volledige lockdown.

**Mobiliteit & veiligheid** werkte een opdracht af waarna er een advies aan het schepencollege overgemaakt werd voor het uniformiseren van de snelheid op de Taunusweg. Toen de stad het kruispunt Dell-Broekem aanpakte, werden de koppen virtueel bij elkaar gestoken en gelukkig kon in september vergaderd worden. Dit leidde tot een advies om de veiligheid van fietsers en voetgangers te verbeteren.

Tijdens het schepencollege van 8 februari 2021 werd beslist om de fietssuggestiestroken (foto) door middel van fietssymbolen onder de brug aan te duiden, de fietsoversteek te verwijderen en haaiantanden te plaatsen op het einde van het dubbelrichtingsfietspad samen met het verkeersbord B1 (omgekeerde driehoek – voorrang verlenen). Zo wordt dit kruispunt veiliger voor iedereen.



De leden van alle werkgroepen kijken ongeduldig uit naar het einde van de lockdown en de coronabedreiging om hun werkzaamheden volledig te kunnen hervatten. Zin om mee te werken? Iedereen is welkom!

### Bij de voorpagina



### Valpreventie

*Samen met enkele woonzorgcentra deed de Seniorenwerking mee aan de week van de valpreventie van 19 tot en met 25 april met de slogan 'één tegen allen, allen tegen vallen'.*

*Tijdens deze campagneweek was er aandacht voor de vier thema's die invloed hebben op valpreventie: beweging, voeding, omgeving en goed schoeisel.*

*Vandaar de ietwat afwijkende titel!*



# Imkerij Kieleberg



*Ken je Imkerij Kieleberg in Bilzen, vlakbij het restaurant Kieleberg, tegenover De Slagmolen? Hubert Seevens, 77 jaar en meesterimker, is al vele jaren actief met bijen. Hij werkt nu als vrijwilliger voor de Limburgse Imkerbond vzw en beheert Imkerij Kieleberg.*



De stad Bilzen stelde op bedrijventerrein Kieleberg een halve hectare ter beschikking, maakte de nodige middelen vrij en sedert 2014 is de imkerij operationeel.

Er worden cursussen en vergaderingen voor imkers en geïnteresseerden georganiseerd. Ook scholen en verenigingen komen er op bezoek.

Hubert weet precies waar de beste bijenkoninginnen aangekocht kunnen worden. Ze worden tegenwoordig op zachtheid gekweekt en zijn daardoor veel minder agressief dan vroeger. Hij weet alles over bijen en honingproducten, over honing slingeren, was smelten, bijenraten, waswafeltjes en de koninginnenteelt.

Wist je dat een bijenkoningin bevrucht wordt door verschillende darren en dat ze met die spermatheek ongeveer vijf jaar verder kan? Een bijenkoningin legt en bevrucht 2 000 tot 2 500 eitjes in 24 uur. Die eitjes worden larven, verpoppen zich en na eenentwintig dagen zijn het bijen.

Wist je dat een dar maagdelijk – dus zonder vader – geboren wordt? Darren komen uit onbevuchte eitjes, zijn groter, eten veel, bevruchten de koningin en worden uiteindelijk in de herfst vermoord en buiten gegooid.

De werkbijen vliegen vanaf maart-april in een straal van drie km rond. De bijtjes die in jouw tuin de nectar halen, komen misschien van Imkerij Kieleberg.

Bijen zijn onontbeerlijk in het bevruchtingsproces van planten, bomen en gewassen. Zonder bijen kunnen we niet overleven!

Op het hoogtepunt, in de zomer, vliegen er zo'n miljoen bijen rond van Imkerij Kieleberg en dat geeft een gezoem en een activiteit van jewelste. De werkbijen blijven leven tot ongeveer maart en dan begint een nieuwe cyclus. Wandel zeker eens naar de imkerij. Je kan er allerlei lekkere producten kopen.

## 'Weet je nog...?'

### Munsterbilzen

*Een nieuwe reeks verhalen: wat is er veranderd?*

Als iemand daar een goed zicht op heeft, moeten we te rade gaan bij Frany Gregoor, bekende inwoner in 'Munster'.

Met alles wat de laatste halve eeuw in dit dorp is veranderd, kan een tijdschrift moeiteloos gevuld worden. Denk maar aan de noord-zuidverbinding ('de grote weg' zeggen ze in Munster) die het dorp in tweeën snijdt en de vele plantenbedrijven waar de 'Minsterklieten' hun bijnaam 'Kabotsenkoppen' aan te danken hebben.

We kunnen het ook hebben over al die andere bedrijven, verenigingen, cafés, feestzalen en tientallen winkeltjes die verdwenen zijn of over

de woonwijken, die de plaats van groene weiden en velden hebben ingenomen.

Wat echter het meest opvalt, als we het over verdwenen gebouwen hebben, is de afbraak van scholen.

Denken we aan de Latijnse School met 120 interne studenten tussen 1672 tot 1797 aan het Kapelhof, nu het voetbalplein en Chirodroom.



Begin deze eeuw gingen drie schoolgebouwen tegen de vlakte: de kleuterschool aan de Oude Tramweg, de meisjesschool aan de Abdijstraat en de jongensschool aan de Wijngaardstraat. Over die scholen kan iedere Munsterse senior talloze verhalen vertellen. Gelukkig werden die onderwijsinstellingen vervangen door uiterst moderne scholen: het kleuter- en lager onderwijs De Bloesem en de Provinciale Secundaire School (PSSB). Het is zoals dikwijls wordt gezegd: 'Als onze grootouders terug konden komen, zouden ze hun eigen dorp niet meer herkennen'.

*Frany Gregoor, auteur van 'De Kabotsenkop en 20 (ont)spannende verhalen. Uitgegeven in 2021 in eigen beheer.*

# Harmonie in Beverst

Eenheid en samenhang tussen de inwoners van Beverst, daar staat het kunstwerk 'Harmonie' van Paula Strauven op het plaatselijke kerkplein voor.

Het is tegelijk een eerbetoon aan de Koninklijke Harmonie Ons Verlangen, die in 1910 werd opgericht. Een naam zonder heilige, maar met een verwijzing naar het verlangen van de jeugd om iets in eigen dorp te doen tijdens de lange winteravonden. Stel je de verbazing van de Beverstenaren voor toen de harmonie voor het eerst door de straten trok!

Ondertussen telt de vereniging meer dan negentig muzikanten die samen het harmonieorkest, de drumband, het jeugdorkest, de blaaskapel en het doedelzakkenkorps vormen. Zij treden op in stoeten, processies, taptoes,



concerten en parades in binnen- en buitenland en brengen steeds weer kwalitatief hoogstaande muziek.

Tijdens de Tweede Wereldoorlog verborgen ze hun instrumenten zeer zorgvuldig en bij de bevrijding in 1944 trokken ze spontaan door de straten. Ze speelden tijdens de blijde intrede van de jonge koning Boudewijn in Hasselt in 1953.

De voorbije jaren kon je hen o.a. aan het werk zien tijdens de Bevrijdingsfeesten in Geel of de Taptoe op de Grote Markt in Brussel, maar evengoed tijdens de Wijnfeesten in Bernkastel aan de Moezel in Duitsland.

Dit jaar bestaat het gezelschap 121 jaar en vele generaties zijn ermee verbonden.

## Zwemmen, ook op latere leeftijd!

We weten dat bewegen sterk aangeraden wordt, zeker ook op latere leeftijd. In deze ongewone tijden mag dat niet verwaarloosd worden. Wellicht kunnen veel ouderen de draad weer oppikken na jaren niet meer te hebben gezwommen.

Jan Jolling, verantwoordelijke van het zwembad, doet hier een warme oproep. Het Bilzers zwembad biedt namelijk verschillende mogelijkheden aan. Zo is er het zwemmen voor volwassenen, waarbij eenmaal per week les gegeven wordt in kleine groepjes. De leeftijd van de huidige deelnemers ligt tussen 30 en 50 jaar. Verder zijn er een vijftigtal gebruikers van het seniorenabonnement.

Zij komen meestal in de ochtend zwemmen (op maandag, woensdag en vrijdag). Tweemaal per week is er zwemmen voor 50+'ers (op dinsdag en donderdag van 15.30 tot 16.30 uur). Hier is nog ruimte voor nieuwe leden. Een tienbeurtenkaart voor het baantjes zwemmen kost 18 euro, voor vrij zwemmen is dat 20 euro. Iedere avond zijn er aquasessies zumba en fitness om 19 en 20 uur. Heel plezant! Buiten is er een waterspeeltuin waar (groot) ouders en (klein)kinderen gebruik van kunnen maken. Voor bezoek aan het zwembad raadpleeg je best de website van de stad Bilzen in verband met de laatste coronamaatregelen en de reservatieplicht.



# Kilo's bijgekomen door corona?

Velen klagen erover: we zijn kilo's bijgekomen... door corona!

Op Radio 1 werd in De Wereld van Sofie op 15 maart een studie toegelicht door professor Caroline Braet. Het onderzoek werd uitgevoerd door de universiteit van Gent en ging over die coronakilo's. Professor Braet is er hoogleraar klinische psychologie, obesitas-expert en gedragstherapeut.

Uit de studie blijkt dat velen zowat 3 % van hun gewicht zijn bijgekomen sinds de uitbraak van de pandemie. Het blijkt dat we vanuit een onderbewustzijn gedreven werden/worden om ons méér te voeden door de plotse onzekerheid, die uit de levensbedreigende, gevaarlijke pandemie stamt. Ons lichaam vreest als het ware instinctief voor een hongersnood.



De strikte lockdown van 2020 dwong ons om thuis te blijven en we verwen- den en troostten ons met iets lekkers, vaak teveel van het goede. Zo gauw het enigszins kon, gingen we kilometers wandelen en fietsen. We wilden weer naar buiten, vrienden veilig ontmoeten en... kilo's verbranden.

De studie geeft aan dat het beslist goed is om meer te bewegen en nieuwe, slechte eetgewoontes te bannen. Er is

echter meer aan de hand. We moeten ons er intens bewust van zijn dat we de vrees voor die coronabedreiging moeten loslaten en dat ons onbehagen slechts een tijdelijk symptoom is. Zeker moeten we accepteren dat de strijd tegen coronabesmetting nog niet gestreden is, maar er is geen reden om die te voeren door meer te eten.

## Wat als me iets overkomt?

Die vraag stellen senioren zich vaker. Misschien leven ze als alleenstaande, hebben ze steeds meer hulp nodig of zorgen ze voor een partner. Ze willen voorkomen dat hun nabestaanden voor een hopeloze zoektocht staan naar noodzakelijke paperassen en gegevens.

Daarom is het zinvol om die belangrijke persoonlijke informatie bijvoorbeeld in een schriftje te noteren. Stel dat we gehospitaliseerd worden of verward raken, door een beroerte onmogelijk kunnen handelen of dat we overlijden, dan weten personen, die zich om ons bekommeren, raad.

Een opsomming inspireert. Zeer waarschijnlijk is deze niet volledig, want elk huishouden heeft zo zijn eigen boekhouding. In zo'n lijst staan namen, contactgegevens en dossiernummers van: huisdokter, gespecialiseerde artsen (o.a. de tandarts, maar ook kinesist...), mutualiteit, hospitalisatieverzekering, verzekeringsmakelaar, notaris, wilsbeschikking, volmachten, uitvaartverzekering, gegevens van de huisbaas/syndicus, bankrekeningen, gegevens over beleggingen, boekhouder, energieleveranciers (water/elektriciteit/gas...), Limburg.net, Proximus/Telenet, stad Bilzen (Stedelijk Administratief Centrum) en ook burgerzaken.

Noteer jouw persoonlijke laatste wensen (Leif, rituelen bij overlijden, bestemming persoonlijke herinneringen).

Goed om te melden zijn eventueel het lidmaatschap en de contactpersoon van de vereniging(en) waarvan men lid is, abonnementen op de krant, magazines, hobby- of sportpublicaties, clubs en contactgegevens van organismen



waar men vrijwilligerswerk doet. Verwijs naar een persoonlijke agenda met mogelijke afspraken die geannuleerd kunnen worden.

Héél belangrijk is een geactualiseerde adressenlijst met een onderscheid tussen burens, familieleden, nauwe lievelingscontacten, beste vrienden, goede kennissen en personen die verwittigd moeten worden ingeval overlijden of onbekwaamheid tot handelen. Je kan de categorieën markeren met een sterretje, bolletje enz.

Niet te vergeten ten slotte is om deze lijst op een vaste, overeengekomen, toegankelijke plaats te bewaren met vermelding 'Wat als me iets overkomt' opdat anderen die direct zouden vinden.

# Gelukswandeling in Bilzen

Gelukkig zijn... Willen we dat niet allemaal? Maar waar worden we écht gelukkig van? Wij mensen hebben nood aan contact met anderen: een babbeltje, een koffiemomentje, een schouderklopje of een schouder om op te leunen. Al die dingen hebben we het voorbij jaar moeten missen. Ons geluk werd erg op de proef gesteld. Bilzen wil alle inwoners graag ondersteunen in hun zoektocht naar geluk in deze rare tijden.



Daarom heeft Hilde Timmermans, preventiemedewerker gezondheid, een gelukswandeling uitgewerkt in de bossen van Schoonbeek met onderweg een aantal vragen/opdrachten.

Hierbij worden de principes van zelfreflectie, verbondenheid met anderen en de geluksdriehoek gehanteerd. De info over deze wandeling wordt later in het jaar bekendgemaakt. Hou ook de Dertien in de gaten voor praktische informatie!



## CORONAMIJMERINGEN

*Krijsende kinderen,  
nieuw leven op aarde  
of stilletjes sterven,  
door weinigen geweten.*

*Stilstaan  
en stilaan namen vergeten.  
Gemaskerde mensen,  
druk gedram op bus of tram,  
jongeren zonder masker,  
zonder burgerzin,  
zonder paal of perk,  
massaal in een of ander park.*

*Draait de wereld door  
als een zwalpende tol  
of valt hij straks  
stuiptrekkend stil?  
Ik wacht en hoop,  
en leef wel verder,  
virtueel en digitaal,  
maar toch niet écht...*

## Al te gortig



In coronatijd wordt er extra veel gewandeld. Zelfs langs steeds weer hetzelfde parcours kan iets je telkens opnieuw verrassen. Zo viel ons onlangs in het parkje aan de Tabaart, tussen de Alma en de brandweer, een stralend mooi blauw bloempje in het oog, amper 15 cm hoog. Een blauwe bosanemoon? Wanneer we er later terug passeren, is het jammer genoeg geplukt. Voor iemand stond het te dicht

bij het pad! Thuis leert de app *Obsidentify* ons aan de hand van een foto, die we maakten met onze gsm, dat het zeker een Oosterse anemoon (*anemone blanda*) was. Deze ontdekking is dus ook andere wandelaars helaas onthouden.

Een verrassing kan echter ook ontgoochelen. Deze omgeving lijkt ook uit te nodigen tot sluikestorten, want sociale controle is er beperkt. Loslopende honden lijken gelukkig een afnemend euvel, hondenpoep op de stoep is wel nog 'in'. Er hangt ook vaak hondenpoep in een zakje in de struiken te bengelen! Wie heeft in

hetzelfde parkje op vier plekken getrimd hondenhaar achtergelaten? Weerzinwekkend! Ongehoord!

Maar nog gortiger wordt het wanneer iemand bij het vallen van de nacht twintig ongeopende pakjes etenswaren (brood, pasta en groente) langs de Meersweg in de struiken kiepert. Al helemaal misdadig, ja wraakroepend, aangezien die voeding de stempel draagt van de Vincentiusvereniging! De vrijwilligers van die 'vereniging met een hart voor mensen in armoede' zitten daar heel verveeld mee, omdat ze het niet kunnen verhinderen. De afschuw moet je toch naar het hoofd stijgen als je dan 's avonds in het journaal duizenden hongerige Syrische vluchtelingen in de kampen ziet.

Met zoveel menselijke 'verontreiniging' kan het weldoende gevoel van een natuurwandeling je toch nog ontglippen.



# Wijndomein Vlijtingen

Herman en Heidi Meers-Castermans kozen voor hun passie en startten hun wijnbouwavontuur in Vlijtingen. Beiden hebben agrarische roots en volgden een dito opleiding. De microbe was er. Herman wilde iets kweken, Heidi iets maken en ze besloten een opleiding Wijnbouwer-wijnmaker bij Syntra te volgen. De familiegronden werden bewerkt en ze startten geleidelijk aan met de aanplant van 20 000 wijnstokken op 4,5 ha grond. De oude boerderij van oma werd omgebouwd tot wijnmakerij. Ze besloten voorzichtig te starten, om buiten de schijnwerpers te blijven en vooral rustig te kunnen groeien. Hun eerste wijn kwam er in 2018. Heidi en Herman werken met topdruivensoorten zoals chardonnay, pinot noir en pinot meunier. Ze produceren ondertussen zo'n 12 000 flessen per jaar: een mousserende blanc de blancs, twee mousserende rosés en twee stille witte wijnen. De mousserende wijnen worden 'sur lattes' in een groeve in Kanne opgeslagen, om verder te rijpen op het bezinksel zoals dat heet, bij een temperatuur van 12 °C en een luchtvochtigheid van 95 %. Na iets meer dan anderhalf jaar verhuizen de flessen terug naar de wijnmakerij in Vlijtingen, waar ze verder afgewerkt worden. Het hele jaar door is er wat te doen: wintersnoei, enkele keren uitdunnen, zomersnoei... Ze werken volledig biologisch en alles gebeurt manueel, ook het bottelen en etiketteren. Er is geen haast bij, de kwaliteit is prioritair maar ook temperatuur en tijd zijn heel belangrijk.

*Proeverijen en/of een rondleiding zijn mogelijk en gaan door op zaterdag of op afspraak. In de zomer wordt er een wijnterras ingericht in de wijngaard langs het fietsroutenetwerk tussen knooppunten 124 en 540. Meer info:*

[wijndomein-vlijtingen.be](http://wijndomein-vlijtingen.be) en  
[facebook.com/wijndomeinvlijtingen.be](https://facebook.com/wijndomeinvlijtingen.be)



## Weetje

'Het Suezkanaal is al één dag in twee richtingen geblokkeerd door het containerschip Ever Given, dat volledig dwars ligt in de vaarweg.' Een bericht uit de krant van 24 maart 2021.

Het Suezkanaal is een kunstmatige waterweg tussen de Middellandse Zee en de Rode Zee doorheen de landengte van Suez. Het was klaar in 1869 na amper tien jaar ondanks de

vele ongelukken. Voor deze realisatie was de inzet van 25 000 arbeiders nodig. De nieuwe zeeweg maakte een snelle verbinding mogelijk tussen het Westen en het Oosten, aangezien schepen niet meer om Afrika heen moesten varen.



Bedenker en opdrachtgever was Ferdinand de Lesseps, Franse consul in Egypte. De Oostenrijker Alois Negrelli was de ontwerper. De lengte bedroeg oorspronkelijk 163 km en werd later uitgebreid tot 193 km. Jaarlijks leggen er 20 000 schepen die afstand af in 15 uren.

*Bron: Documenten die de wereld veranderden – het UNESCO erfgoed Lannoo*



# 't Es ammel geen hoërsnaaje!

Duizend keer werd erover gesproken: door de lockdown was haarknippen geen optie omdat de kapperszaken moesten sluiten, even konden openen, dan toch weer sluiten. Liet jij je haar groeien? Of in het zwart knippen? Zeg nu zelf, wanneer heb je in Bilzen voor het laatst een coiffeur gezien, Hamza uitgezonderd? Of een haarkapper? Trouwens, waarom heet iemand die 'de haren doet' een kapper?

In de middeleeuwen was een 'kapper' iemand die vrouwen een sierlijke hoofdbedekking, zoals een kap of mooie hoed, opzette en dat een 'kapsel' noemde. Het haar werd daar geheel of gedeeltelijk onder verstopt.

Later kreeg 'kappen' de algemene betekenis van 'het haar opmaken', met of zonder een kap. De kapper was een kunstenaar en stond in hoog aanzien. Edele dames waren zeker door hun 'kapsel' te onderscheiden van gewoner vrouwvolk. Vanaf omstreeks 1500 introduceerde de steeds kaler wordende Lodewijk XIII de pruik aan het Parijse hof

en dit werd door Lodewijk XIV overgenomen. In korte tijd werd de pruik een onmisbaar attribuut in het modebeeld, niet alleen in Frankrijk, maar in grote delen van Europa. Pruiken maken was een nieuwe specialisatie in de haarverzorging geworden. In Groot-Brittannië dragen bepaalde rechters en advocaten, voorzitters van het Britse parlement en leden van de Anglicaanse Kerk nog steeds een pruik van paardenhaar.



De huidige kapsalons hebben een nieuwe, moderne uitstraling met een apotheek aan cosmetica in fel licht geëtaleerd. Ze leveren modieus uitziende dames- en stijlvol geknipte herenkapsels af. Het zijn dan ook geen coiffeurs of haarkappers meer maar ze promoten zich, naar de modetrend, als hairstylists.

Ook de jongste generaties migrantenkinderen hebben de sector van het coifferen ontdekt. Zo is er 'Harun The Barber', die ook 's zondags open' is!

## Walter van de **alma**

*Eind 1972 liet de ondernemende familie Troukens-Eyckmans uit Mol haar oog vallen op een pand aan Pijpenpoort 5 in Bilzen om er een Alma-warenhuis in te planten. Ze stuurde in maart 1973 de 23-jarige Walter Van Hoof uit Geel, die reeds aan de slag was in de Alma in Mol, als gerant naar Bilzen. Nu - na 43 jaar dienst - zit hij naast ons op de bank voor een gesprek.*

Aan de rand van Bilzen, met haar bloeiende handelsleven, bleek er toch nog plaats te zijn voor een supermarkt.

"Het was mijn bedoeling er een klantvriendelijke buurtwinkel uit te bouwen. Het was nochtans moeilijk om het vertrouwen van de Bilzerse klant te winnen. Eens je dat hebt, dan bindt de klant zich aan jou. Hij vindt er zijn thuiswinkel.

Aanvankelijk had ik het evenmin gemakkelijk met het dialect. Toen een dame me vroeg 'Bo steet de schroep?', moest een personeelslid toch even bijspringen. Toen



een andere me om een 'schroebdoek' vroeg, leidde ik haar parmantig naar de siroopafdeling!"

Was de Alma een concurrent voor de kleinhandel? "Misschien wel voor de slager, de kaas- en de groenteboer en de markt."

Was het een nine-to-five job?

"Officieel was het een 38-uren werkweek, in werkelijkheid had ik echter meer uren.

Op rustige ogenblikken kon ik er ook wel even tussenuit. Let wel, bij panne aan de frigo's of bij inbraakalarm haalde de security me ook 's nachts uit mijn bed."

Je huis staat pal tegenover de Alma! Hunker je soms nog naar je vroegere werk? "Neen, de laatste jaren waren best heftig. In 2013 werd de winkel volledig heropgebouwd en men vroeg mij de werken een jaar lang mee op te volgen. Nadien was mijn batterij leeg en het einde van mijn carrière kwam in zicht. Ik heb toen nog een jaar in de Alma in Mol gewerkt op de afdeling administratie. Voor zeven Alma-vestigingen heb ik daar de vereiste FAVV-certificaten behaald: de kroon op het werk."

Nu wil je misschien terug naar de heimat? "Neen, deze omgeving, en bij uitbreiding gans Limburg, is van het mooiste om in te leven. Hier is een enorme diversiteit aan landschappen, heerlijk om met familie en vrienden te wandelen en te fietsen."





# Taal, gereedschap voor gesprekken

Met letters vorm je woorden, met woorden maak je een zin, en met zinnen voer je een gesprek. Taal is dus enorm belangrijk in ons dagelijks leven, dat staat buiten kijf!

Er zijn weliswaar slechts zesentwintig letters, maar hoeveel woorden bestaan er? Dat is zelfs bij benadering niet te tellen en is ook niet echt belangrijk. Je kan ze dus zeker ook niet allemaal kennen.

Meestal kan je de betekenis van een nieuw (voor jou onbekend) woord wel 'raden' door de hele zin te lezen, maar soms heb je toch nood aan een woordenboek. De 'dikke van Dale' is natuurlijk hét standaardwoordenboek bij uitstek, maar de aankoop vergt een investering. Iets opzoeken in een driedelig boek is ook niet echt handig! Dan maar de 'dikke' online. Dat is een stuk makkelijker. Het kost je evenwel een jaarabonnement op die dienst.

Maar... er bestaan gratis alternatieven. We stellen twee websites voor: [www.encyclo.nl](http://www.encyclo.nl) en [www.woorden.org](http://www.woorden.org).

Op [www.encyclo.nl](http://www.encyclo.nl) moet je gewoon je woord typen en op 'Zoek op' klikken. Zo simpel kan het! Verder moet je zelf maar op ontdekking gaan naar de andere mogelijkheden van deze site.

Op [www.woorden.org](http://www.woorden.org) kan je net hetzelfde doen, maar je moet bovendien ook klikken op de knoppen 'Quotes' en 'Gezegden'. Daar zijn trouwens nog mooie dingen te vinden!

Wie van een bepaald woord een synoniem wenst te weten, kan terecht op [www.synoniemen.net](http://www.synoniemen.net). Als je rijmwoorden wil zoeken, moet je naar [www.rijmwoordenboek.vandale.nl](http://www.rijmwoordenboek.vandale.nl).

Wie uitleg wil bij de zegswijze 'Dat staat buiten kijf', opent [www.detaalblog.nl/wordpress/](http://www.detaalblog.nl/wordpress/) en klikt rechtsboven op het eerste artikel!

'Gezien op de Facebookpagina 'Taalcapriolen'.



## DE DIGITALE (R)EVOLUTIE

WhatsApp/itsme/Skype/Twitter/Instagram... Duizelt het velen onder ons ook wat? Te veel is te veel! Een smartphone is in de eerste plaats een communicatiemiddel en dient om iemand te bellen of gebeld te worden en sms'jes te versturen/ontvangen. Om niet met een fototoestel te moeten zeulen werd er ooit een lens ingebouwd, zodat je er ook foto's (en filmpjes) mee kunt maken.

Als je dan toch bezig bent, stop er al je contactpersonen met naam en toenaam, adres, telefoonnummers, hobby's en andere gegevens in, plus de agenda's van jezelf, je gezin, je werk en je hobbykring(en). 't Is een elektronisch monster geworden waarmee je alles kan. Maar moet dat nu echt? Moet je per se op elk moment met iedereen in de hele wereld in contact kunnen staan? Moet je – ook in het midden van een groot bos – weten wat de hoofdstad is van Kirgizië?

Stel je even deze toestand voor. Een koppel komt aan in een restaurant en zet zich tegenover elkaar aan tafel. Beiden beginnen verwoed te vegen en te tikken op een scherm. Uit ongenoegen en verontwaardiging hiervoor

verschijnen in restaurants aan de ingang aanwijzingen om je gsm in een mandje te leggen. Veel kan, maar niets moet! Ieder moet daarin zijn evenwicht vinden! Ook wat wereldwijd de drang naar draadloos internet betreft, moet je niet vertwijfeld rondkijken als er op vakantie eens géén wifi is.

Ergens op Kreta werd deze foto genomen.



Spreekt voor zich. Je hebt toch geen wifi en sociale media nodig om sociaal te zijn.

# PRO

# CONTRA

## Dikke voiture?

Tegenstellingen zijn er al genoeg in de wereld.

Die kunnen mooi of lelijk zijn,  
aanvullend of schrijnend, wit of zwart (of grijs).

Niet iedereen wil altijd hetzelfde.

Stel dat je aan een nieuwe auto toe bent:  
welke zal het worden?

## Ja!

### Dikke voiture

Het moet geen sportvoiture worden, maar het mag vanaf nu wel iets méér zijn. Het moet ook geen busje zijn voor een man of acht of zo, maar vijf personen moet toch kunnen. Je moet af en toe wat mensen kunnen meenemen. Zo'n ding op grote wielen (heet dat een SUV of zo?) hoeft echt niet. Dat ziet er wel stoer uit, maar dat past echt niet bij ons.

Iets comfortabel,  
degelijk, met de nodige rijsnufjes,  
groot touchscreen in het midden, mega luidsprekers, gps natuurlijk.



*Het is voor sommigen een verschroeiende keuze, zeker als man en vrouw een beetje van idee verschillen. Maar je zal toch moeten overeenkomen (ofwel twee auto's kopen!). Dan hebben we het nog niet gehad over de zelfrijdende auto van de toekomst.*

*Ook over de keuze tussen benzine, diesel of elektrisch gaan we zwijgen... Diverse vergelijkende studies hebben uiteenlopende conclusies getrokken, en daarop kan je je beslissing dus moeilijk baseren. Het zal uiteindelijk gewoon een kwestie worden van goesting en... budget!*

### Klein autootje

Geen groot monster voor mij want dat verbruikt meer en dan heb ik een grotere garage nodig. Neen, voor mij iets simpels, gewoon om van A naar B te kunnen rijden.

Een grote koffer is daarbij ook belangrijk, zoiets waarbij je de achterbank kunt neerklappen en met gemak een kruiwagen vervoeren.

Voor de rest niet te veel toeters en bellen, want dat maakt het autorijden allemaal zo ingewikkeld.

't Is zo al erg genoeg met al die drukte op de baan!



*Succes met je volgende aankoop en veel plezier ermee! Vergeet wel niet om af en toe eens te voet of met de fiets ergens naar toe te gaan. Of met de trottinette of rolschaatsen... 'waaj vrieger'!*

## Sportdienst en Seniorenwerking slaan de handen in elkaar!

Samen willen we je laten kennismaken met het nieuwe outdoor fitnesspark aan de vrijetijdssite van De Kimpel.

Tijdens een vierdelige lessenreeks train je bijna iedere spiergroep in je lichaam.

De ideale work-out om je sterk en energiek te voelen tijdens de zomermaanden.



Deze reeks gaat door op maandag 5, 12, 19 en 26 juli 2021 van 13.30 tot 14.30 uur.

Per keer betaal je 1 euro. Inschrijven via het secretariaat van de Seniorenwerking.

# Lancering Doe-gids

## Doe-gids

Vanaf woensdag 7 juli lanceert de Seniorenwerking haar jaarlijkse Doe-gids voor het seizoen 2021-2022.

We komen met de Doe-gids naar jullie toe en delen die uit in alle dorpen! Meer informatie volgt.

Er ligt een goed gevuld programma klaar boordevol leuke cursussen en toffe activiteiten. Jullie kunnen zich hiervoor inschrijven van 12 juli tot en met 30 juli.

## Programma

Onze dienst is gesloten van 2 augustus tot en met 22 augustus.

Op woensdag 25 augustus verwelkomen we jullie op de **proevertjesdag** in het Seniorenhuis en is er opnieuw de mogelijkheid om zich in te schrijven.



Om ons aanbod voor iedereen veilig te organiseren, zullen we ons nog steeds aan de geldende coronamaatregelen moeten houden.

Hierdoor is het aantal inschrijvingen voor sommige cursussen en activiteiten tot en met de herfstvakantie beperkt om de groepen kleiner te houden en voldoende afstand te kunnen bewaren.

Ook zullen we voor de uitstappen geen busvervoer inzetten (eigen vervoer voorzien) en zullen de dansnamiddagen opnieuw opstarten in januari 2022.

*We kijken ernaar uit jullie allemaal in goede gezondheid opnieuw te mogen ontvangen!*



## Dorp op Stap

Tijdens 'Dorp op Stap' kunnen burens en dorpsgenoten elkaar eindelijk nog eens ontmoeten tijdens een wandeling langs de mooiste en meest bijzondere plekjes van hun dorp.

Onderweg wachten verrassende theatervoorstellingen, circusacts en vertellers.

Een plezierige activiteit voor jong en oud. En uiteraard volledig coronaproef. Deelnemen is gratis, maar op voorhand inschrijven is verplicht.

Moeilijk ter been en wilt je toch graag deelnemen? Er is bijzonder vervoer beschikbaar, zodat je toch kan genieten van de voorstellingen samen met je burens of familie. Neem hiervoor contact op met Lokaal Dienstencentrum De Wijzer op het nummer 0800 29 45 4

19/06-20/06 Merem

26/06-27/06 Schoonbeek

11/09-12/09 Sint-Jozef

18/09-19/09 Martenslinde

[www.dekimpel.be/dorp-op-stap-2](http://www.dekimpel.be/dorp-op-stap-2)

## Coördinator Senioren en Gezondheid

Cassie Collings

089 39 96 23

[cassie.collings@bilzen.be](mailto:cassie.collings@bilzen.be)

## Inhoudelijk medewerkster

Heleen Loyens

089 39 96 21

[heleen.loyens@bilzen.be](mailto:heleen.loyens@bilzen.be)

## Administratief medewerkster

Sarah Oosterbosch

089 39 96 20

[sarah.oosterbosch@bilzen.be](mailto:sarah.oosterbosch@bilzen.be)

## Administratief medewerker

Elke Macours

089 39 96 20

[elke.macours@bilzen.be](mailto:elke.macours@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 tijdens schoolvakanties.

## Dorpsrestaurant Verantwoordelijke

Truus Brökling

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](mailto: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. De cafetaria van het Seniorenhuis en LDC De Wijzer zijn tot nader order gesloten o.w.v. de huidige coronamaatregelen.

**Sluiting Seniorenwerking en LDC De Wijzer van 2 augustus tot en met 22 augustus.**

*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](mailto: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, Ireen Colla, Paul Popeyus, René Daerden

Verantwoordelijke uitgever: schepens van Senioren Guido Cleuren

[www.bilzen.be/senioren](http://www.bilzen.be/senioren)