



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

Seniorennieuwsbrief

PUBLICATIE VOOR EN DOOR 60-PLUSSERS



Nazomers genieten



Redactioneel

Beste senior

De mooie traditie om de zomer af te sluiten en de herfst te verwelkomen met een Seniorenfeest willen we dit jaar zo graag in ere houden. Corona dwingt ons tot maatregelen en voorzieningen. Hou de berichtgeving dus in de gaten, beste lezer, opdat we samen op gepaste wijze mogen genieten van het optreden van Gene Thomas.

'Doen' is onze leuze. De meesten van ons hebben de nieuwe versie van de Doe-gids in huis. Wie er nog geen heeft of wie een extra exemplaar wenst, vindt hem in LDC De Wijzer. Dit jaar kozen we voor een opmaak in kalendervorm, mét een gaatje erin, zodat we de gids kunnen ophangen. We zijn blij te melden dat de inschrijvingen voor de activiteiten zeer vlot binnenlopen. Onze medewerkers trokken persoonlijk naar de deelgemeenten om de gids nog dichter bij elke senior te brengen. Die inspanning leverde vele tevreden gezichten op.

We gaan voortaan trouwens vaker op pad. Met 'LDC on wheels' verplaatst de Seniorendienst zich één keer per maand naar de deelgemeenten. Ons repaircafé (enkel voor textielherstellingen) reist mee.

Waar we ook over waken is onze fysieke conditie. De vernieuwde outdoor fitness aan De Kimpel en de vijvers staat tot ieders beschikking op elk moment van de dag. Informatie vind je in De Wijzer.

Velen waren betrokken bij en genoten van Dorp op Stap. In Merem, Martenslinde, Eik en Schoonbeek werd dit cultureel event een feestje! Zoveel senioren leverden een grote inbreng. Het vervoer met golfkarretjes van senioren die minder goed ter been zijn, werd bijzonder gewaardeerd. We vernoemen hier graag de soepele en vriendelijke samenwerking met de Cultuurdienst!

Werkelijk vermeldenswaard is het succes van de vaccinatie om het coronavirus te bestrijden. Zoals overal werd gestart met de inenting van de meest kwetsbaren en de senioren. Wij hebben een belangrijke signaalfunctie voor onze gemeenschap: 96 % van de 65-plussers is volledig gevaccineerd. Dit inspireert zonder twijfel de andere bevolkingsgroepen.

Beste senior, we starten een nieuw werkjaar onder een beter gesternte dan vorig jaar, want we leren omgaan met het gevaar van besmetting en we vinden elkaar zachtjesaan en stapje voor stapje terug.

We verliezen elkaar niet uit het oog en evenmin uit het hart.



Guido Cleuren

schepen van Senioren

Een nieuwe rubriek met schimpen en verwijten in het plat Bilzers. Doe er uw voordeel mee!

t ès nès, zaag Boel

't ès boel, zaag Nès

Spottend gezegd van de pot die de ketel verwijt (dat 'ie zwart ziet'), ook wel van de ketel als die het daar niet bij laat zitten. Kortom: het is allemaal één pot nat (verre van ons om hier een standpunt in te nemen).

Ne noëlooper

Halfzacht persoon zonder eigen mening die je overal achternaloopt. Ook wel: nekhijger of holracer.

Nen onbelaefderik

Onwelvoeglijk, brutaal persoon die in zijn woorden en/of gedragingen weinig blijf geeft van respect voor de medemens.

Ne pagadder

Oorspronkelijk benaming voor een klein persoon, nu veelal: klein kind, peuter. Vandaar: kwajongen, guit, schelm.

E pak, [vnl. in de uitdr.

"da's mich e pak!"]

Ironisch gezegd van iemand waarmee je de handen meer dan vol hebt, belhamel, lastpost, wildebras. Ook wel voor volwassenen met vreemde kuren.

Naar een uitgave van Patrick Slechten, Sjampe & verweite, deel 2, Bilisium.



De Vreewis

Een vreewis op een akker is vandaag een beeld uit het verleden maar toch kon je hem dit voorjaar nog eenmaal zien in onze gemeente: een stok met vanboven een bundeltje 'wis', hooi of gras.

Die werd geplaatst in de sporen van een onrechtmatige doorgang op een akker. De betekenis: 'Ik wil niet dat een ander met paard en kar of tractor over mijn akker rijdt. Daarom steek ik hier een vreewis in de grond! Laat me met vre(d)e, laat me gerust!' Vandaag kom je dit gebruik nog enkel sporadisch tegen.

Wat was de aanleiding tot het steken van een vreewis? Holle, door water uitgespoelde veldwegen en door struiken dichtgegroeide verbindingen waren vroeger schering en inslag.



Verwilderde perceelranden beperkten de breedte van de doorgang. Meer nog! Daarom werd er wel eens dwars over andermans goed gereden. Sinds de ruilverkaveling in de jaren zeventig kan iedere gebruiker via verharde landbouwwegen zijn veld bereiken.

Tot in de 19de eeuw genoten vooral in Haspengouw de armen van het dorp het recht om hun vee te laten grazen na de graanoogst tot er weer gezaaid werd, de zgn. stoppelgang.

Eigenaars konden dat recht verhinderen door het plaatsen van een vreewis. De vreewis werd meestal ook gerespecteerd. Zo niet ontstonden er gegarandeerd boerenruzies en die werden in onze velden nogal eens met het eigen alaam beslecht.

Soms zelfs met een moordkruis tot gevolg!

De Kruidwis



Midden vorige eeuw was het nog gebruikelijk - en dan vooral in (beide) Limburg(en) - dat de jeugd jaarlijks met het feest van Maria-Tenhemelopneming (15 augustus) een kruidwis samenstelde. Dat was een boeket van overwegend bloeiende veldbloemen, waarin boerenwormkruid en bijvoet niet mochten ontbreken.

De diversiteit aan bloemen in de wis hing af van de

beschikbaarheid. Bij de zegening in de kerk genoot de rijkste ruiker het grootste aanzien.

Terug thuis kreeg het boeket een plaats in huis of in de stal ter bescherming van bewoners en vee tegen natuurgeweld. Tijdens een onweer werd een deel van

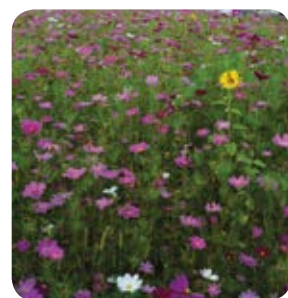
de kruidwis in de kachel verbrand. De oorsprong van dat gebruik was zeventig jaar geleden ook al niet meer duidelijk maar bestond zeker nog in Vlaanderen.

Pittig detail: in Gellik koos men uitsluitend voor stinkende kruiden!

Bij de voorpagina

De foto van éénjarige bloemen is genomen aan de hoeve Sint-Antonius gelegen op de Brabantsestraat.

Fotograaf: René Daerden



Wijndomein Montepertini

Wijndomein Montepertini in Eigenbilzen, de eerste commerciële wijngaard in Bilzen



Italiaanse roots, een familie van wijnliefhebbers, ervaring in de wijnsector... Het kon niet uitblijven! Fabio en Laura Celli zouden eraan beginnen, hun eigen wijngaard in Eigenbilzen.

Fabio was altijd al geïnteresseerd in het productieproces en kwam door zijn job dikwijls in wijngaarden in het buitenland.

Hij volgde een opleiding wijnbouwer-wijnmaker bij Syntra in Hasselt. Een terrein van 1,25 ha in de bocht van het Albertkanaal aan de rand van een agrarisch gebied werd goed bevonden, een zonnig terrein, beschermd tegen de koude noordenwind.

Drie jaar geleden gingen de eerste wijnstokken in de grond: chardonnay, pinot noir, pinot blanc en auxerrois werden aangeplant, vandaag samen goed voor 4 500 stokken.

De volgende stap was de eerste druivenpluk in september 2020 en een groot moment werd de presentatie van de eerste wijnen in maart dit jaar onder de naam Allegro, 'vrolijk' in het Italiaans.

Fabio en Laura gaan liever eerst voor een mousserende wijn en voor een stille wijn. Wanneer de ranken ouder zijn, komt er ook een rode wijn. Ze mikken op ongeveer 4 000 flessen per jaar.

De vinificatie gebeurt in hun vierkantshoeve in Mopertingen. Fabio gaat voor topwijnen. Door een hoge beplantingsdichtheid wil hij via een lager rendement voor een uitzonderlijke kwaliteit gaan. Een permanente zorg voor bodem en wijnstokken en zo ecologisch mogelijk werken resulteren in gezonde

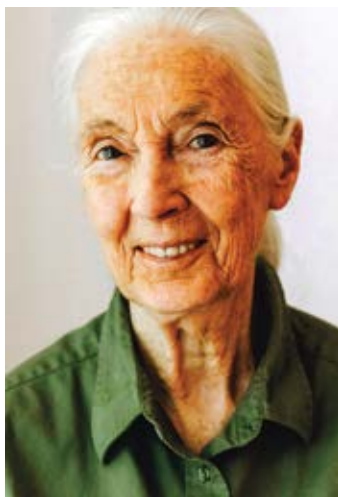
druiven. Altijd wordt gezocht naar de juiste balans en centraal staat de liefde tussen de wijnbouwer, zijn grond en de wijnstokken.

En dan de naam Montepertini, een voltreffer. Heel lang geleden werd er over Mopertingen gesproken als Monpentin. De familie Celli gaf daar een persoonlijke toets aan met Monte, Italiaans voor 'berg'. Zo was Montepertini een feit. Monte verwijst tevens naar de hoge ambities van deze jonge wijnbouwers.

Activiteiten in de wijngaard, degustaties, workshops en rondleidingen behoren tot de mogelijkheden.

www.montepertini.be

Actieve senior



De Britse biologe Jane Goodall werd onlangs 87 jaar. Deze bijzondere vrouw inspireert al decennialang miljoenen mensen om beter te zorgen voor de planeet en de natuur.

Als 26-jarige vertrok ze vanuit Engeland naar Tanzania om chimpansees te bestuderen. Ruim 40 jaar bestudeerde ze het sociale en familiale leven van deze primaten. Een van de belangrijkste ontdekkingen van dr.

Goodall was dat chimpansees werktuigen maken én gebruiken: ze hanteren twijgjes om termieten te vangen en gooien stenen als wapens. Veel gebaren van de chimpansee zijn opvallend vergelijkbaar met die van ons:

ze omhelzen, kussen, lopen hand in hand, geven elkaar schouderklopjes, trekken gekke bekken. Ze treuren bij het verlies van een metgezel of familielid. Ze hebben gevoel voor humor en vertonen altruïstisch gedrag: zorgen voor een ander zonder dat je er zelf iets aan hebt. Chimpansees adopteren bijvoorbeeld baby's die hun moeder zijn kwijtgeraakt. Ze zijn ook in staat tot geweld en voeren primitieve oorlogen met rivaliserende sociale groepen. Hun gedrag lijkt kortom heel erg op dat van de mens. Dat moet ons niet verwonderen. Maar liefst 99 % van hun DNA is gelijk aan dat van de mens. Op haar 87ste reist de veelgevraagde expert, dr. Goodall, nog steeds de wereld rond om haar boodschap van natuurbewoud te verkondigen aan jong, oud, arm en rijk. (Bron: Newsweek editie 16, 2021)



www.janegoodall.be

'Weet je nog...?'

Rijkhoven

Elke Bilzenaar kent Alden Biesen en velen herinneren zich nog de brand in de Landcommanderij op 8 maart 1971.

Geboren en getogen Rijkhovenaar 'Jenny van de baggenman' (Jenny Vandecaetsbeek) vertelt.

"Vroeger was iedereen in Rijkhoven enkel gekend onder zijn bijnaam. Ik ging, zoals alle meisjes, vanaf 7 jaar naar de lagere school met drie graadklassen bij de zusters in het klooster. De jongens gingen naar de gemeenteschool. Daar waren twee meesters die elk instonden voor drie leerjaren."

"Bij een overlijden in het dorp waren er geen rouwbrieven maar werd er aan *groeve bèen* gedaan. Dat was een rondgang van deur tot deur waarbij men vertelde over het overlijden. De avonden voor de begrafenis werd ten huize van de overledene gebeden. De burendelven het graf op het kerkhof. Ten teken van rouw werd door de familie zes weken lang zwarte kleding gedragen en uitgaansleven was uit den boze."



Rijkhoven was een levendig dorp. Er waren twintig cafés waarvan er nu nog slechts enkele overschieten. Er waren jaarlijks twee kermissen met processierondgang.

Rijkhoven was bekend om de twee jaarlijkse wielervedstrijden. Toen en nog steeds zijn wielrenners Pierrot en Johan Cuypers, Johan Capiot, Erwin Thijs en Amory Capiot hier echte vedetten.

In 1971 ging het dorp op in de fusie met Grote- en Kleine-Spouwen onder de naam Spouwen en in 1977 werd het één van de dertien dorpen van Bilzen.

De bakker, de kruidenier en de slager zijn uit het staatbeeld verdwenen evenals de bank, de stoffenwinkel en de meubelhandel waardoor de 'sjeef minse' (zie artikel pag. 6) van het landelijke dorp nu aangewezen zijn op de handelaars van het stadscentrum.



Het hazenpad

Freddy fietst, kijkt rond en... vertelt: "Mooi als je een haas zijn pad ziet kiezen! Inderdaad, het hazenpad."

De haas – in jagerslatijn het haas – herken je aan de lange oren, ook lepels geheten, die uitlopen op zwarte oorpunten. Vanaf de geboorte is het dier beducht voor allerlei bedreigingen (roofvogel, vos, jager). De haas zal zich drukken om met de oren plat achterover en de ogen gesperd het gevaar af te leiden. Wordt het hem echt te warm onder de zolen, dan kiest hij het hazenpad en rent al zigzaggend en haken slaand (in volle vaart haaks van richting veranderend) voor zijn leven. Hij kan tijdens de vlucht sprongen maken van 3,7 meter lengte en/of 1,5 meter hoogte en snelheden halen tot 75 kilometer per uur. Om achtervolgers te misleiden zal hij regelmatig na een slag over zijn eigen sporen terugrennen of in het water springen. Zo zorgt hij ervoor dat een achtervolgende hond zijn (reuk)spoor bijster raakt.

Een echte acrobaat, onze vriend de haas!



Wi sjoon es Rekeve?

De poortwachters langs de drie invalswegen van Rijkhoven heb je beslist al gezien. De poorten staan als bakens langs de kunstfietsroute tussen knooppunt 108 en 68. Het zijn schitterende werken in cortenstaal van Mo Ramakers, een jonge senior en succesvol kunstenaar uit Rijkhoven met nationale en internationale bekendheid.*

We hadden een gesprek: "De beelden zijn vijf meter hoog en stellen drie koppels voor, telkens een archetype man en vrouw. Ze hebben lange benen en geen voeten want die zijn verankerd in het eigen dorp. De beelden zijn flexibel. Ze leunen inderdaad wat scheef. Ze bewegen met de wind, kijken naar het dorp en verwelkomen de bezoeker. Misschien zijn de Rijkhovenaars wat eigenwijs of 'scheef' maar dat is in andere dorpen ook zo. De inwoners zijn zeer gastvrij en groeien mee met die grote beelden."



Aanbevelenswaardig is de kunstwerkrouwandering van 12 km met vertrek aan de parking van Alden Biesen. Belangrijk in alle werken van Mo is haar strijd tegen onrecht, onrechtvaardigheid, ongelijkheid, oneerlijkheid, vanuit vrouwelijk, religieus en economisch oogpunt. Een ander werk van Mo is 'Het Varken' (foto), te zien ter hoogte van de vroegere bib De Kimpel. Voor meer info: [facebook.com/moramakers](https://www.facebook.com/moramakers)

Eeuwenlang leefde Rijkhoven in de schaduw van de Landcommanderij van Alden Biesen en van Bilzen. Bij de onafhankelijkheid van België in 1830 was de drang naar zelfstandigheid hier erg groot en na vele onderhandelingen werd Rijkhoven in 1870 onafhankelijk van Bilzen. Die zelfstandigheid zou 100 jaar duren.

**Cortenstaal is een weervast staal. De bruine roestkleur is het meest typische, uiterlijke kenmerk. Het is een metaallegering, bestaande uit ijzer waaraan koper, fosfor, silicium, nikkel en chroom toegevoegd zijn.*



Op het einde van de 18de eeuw ontdekte een Franse tuinman dat **champignons** zeer goed gedijen in oude steengroeven. Riemst groeide in de 20ste eeuw snel uit tot de hoofdstad van de champignonteelt. Geen verwarming of licht nodig, wel paarden- en kippenmest met stro. Vanaf half september begint de oogst weer. Ze zijn in Riemst te koop en worden ook via de Carrefour verdeeld. Een boerenboterham met grotchampignons en kruiden of kaas. Heerlijk!



Bilisium, gesticht op 30 oktober 1968, is de heemkundekring die zorgt voor de studie, het behoud en het herstel van het cultureel-historisch erfgoed van Bilzen.

Bilisium verhuist van het oude ziekenhuis naar de voormalige kapelanj in de Kloosterstraat.

Dat wordt een verhuis van jewelste met al die boeken, kaarten, documenten, foto's, objecten en zoveel archiefmateriaal.

Het wordt een langdurige operatie en we volgen die graag voor je op.

Wordt dus vervolgd!

www.bilisium.be



Op naar Schureveld aan de Demer

Shoppern kan je, behalve in Bilzen-centrum, ook in de Tongersestraat. Wandelen doe je in de Katteberg. Voor sport en cultuur lonkt De Kimpel. Schureveld en de Meersweg – het fietspad vanaf Pijpenhof naar Munsterbilzen – zou wel eens kunnen uitgroeien tot een kern van openbare gebouwen. Privébewoning buiten beschouwing gelaten, heeft meer dan één Bilzerse openbare instelling de laatste halve eeuw daar immers een nieuwe vaste stek gevonden.

In 1962 was een gemeentelijk slachthuis voor het eerst ingepland in het voormalig begijnhofkerkje op de huidige brandweersite, waar al een eeuw lang geslacht werd. Ondanks een aanbouw groeide een nijpend plaatsgebrek. België had tot maart van dat jaar geen wet op de ruimtelijke ordening; dat bood een opportuniteit om het slachthuis te versassen naar de weiden van de Grote Meers in de Demervallei. Daar zou het, goed dertig jaar later, de deuren moeten sluiten, in eerste instantie om plaatsgebrek. De toon was gezet.

In de armen van een grote Demermeander werd nog in 1970 afval gestort, vooral van wegenbouw. Op een uithoek had de familie Tilkin haar oog laten vallen om een groente- en fruithandel op te richten, aldaar het enige privébedrijf.

Sinds de jaren zeventig waren de voorschriften van het gewestplan van toepassing. Bilzen voetbalde al in Frankrijk en tennissers kregen een stek in de kunststoffen sportloods, in de volksmond *de blaas* of *de ballon* genoemd, pal naast het slachthuis.

Rond de eeuwwisseling wilde niemand nog herinnerd worden aan het slachthuis, en *de blaas* was door stormweer totaal opengescheurd. Bovendien was het beleid in de dagen na Dutroux op zoek naar huisvesting voor de eengemaakte rijkswacht en politie, de eerste na de verkoop van de *aa sjendarmeraai* en de aftandse kazerne in de Omstraat. De politie - voorheen gehuisvest op de plek van het huidige SAC en na rondzwervingen via het stadhuis, de Hasseltsepoort, en de intussen verworven fruithandel Tilkin - landde op de ruïne van het slachthuis in een supermodern kantoor voor de zone Bilzen-Hoeselt-Riemst met nagenoeg 120 eenheden (89 agenten en 30 burgers). De stedelijke afdeling Ruimte, annex gemeentelijke werkplaats, betrok de vroegere fruithandel. Heel even vond de Jeugddienst een onderkomen tussen de politie en de Afdeling Ruimte. Vandaag staat het pand leeg.

Klavertje 3, de school voor bijzonder lager onderwijs, heeft een lange reeks van inplantingen achter de rug. Verenigd of gespreid



over verschillende locaties, tot zelfs op de zolder van het H.-Grafinstituut. Omwille van de overbevolking in de dekenij in de Kloosterstraat probeerde de school zich uiteindelijk te vestigen op Schureveld. Deze stap vereiste evenwel een Ruimtelijk Uitvoeringsplan (RUP). Op de grondvesten van *de blaas* werd in 2000 door het Katholiek Onderwijs, dekenaat Bilzen (KODB) een piramidiaal gebouw met tuin-speelplaats opgetrokken voor personeel en 143 leerlingen. Steeg daar elk jaar het aantal aanwezigen, het financiële plaatje volgde niet. Omdat zelfs de 16 containerklasjes niet volstonden voor de 317 kinderen, werd van 2012 tot 2014 een tweede bouw opgetrokken. Vijf jaar later werd er ten slotte aan de Meersweg een derde bouw-fase aangevat voor de 352 leerlingen. Voor het transport zet de school dagelijks niet minder dan zeven autocars in, naast het privéverkeer door de ouders.

Het autopark van Bpost beschikt op Schureveld over een exclusief en omheind parkeerterrein. Klavertje 3 en het politiekantoor hebben eigen parkeermogelijkheden; wat betekent dat bezoekers daar niet terecht kunnen. Voor hen zijn er de 94 plaatsen op het Broedersschoolplein en de 37 plaatsen aan de elektriciteitscabine.

Het nieuwe beeld van de site Schureveld kreeg vorm door gebouwen van instellingen en organisaties die door hun groei het centrum ruilden voor een randgebied.

Fusieplannen voor Bilzen en Hoeselt zullen het uitzicht van deze zone mogelijk verder bepalen.



'Oude' maten

Als je denkt dat het hier zal gaan over maten in de betekenis van vrienden van vroeger, dan heb je het mis. Wel halen we hier enkele oude meeteenheden vanonder het stof en illustreren die met een bijpassende uitdrukking of zegswijze.



Vóór de invoering van het metrieke eenhedenstelsel (het zogenaamd SI-stelsel, van *Système International*)* was elke streek redelijk vrij in het kiezen van zijn maten.

Wat is er dan makkelijker dan het nemen van het menselijk lichaam als maatstaf?

Iedereen had bij manier van spreken zijn eigen 'voet'; een Amsterdamse voet was 0,283 m en een Engelse 0,3047 m. 'Om de vijf voet' (om de haverklap, geregeld) gaf dat aanleiding tot problemen. Zo had je ook een Engelse, een Amsterdamse en een Rijnlandse duim. Een 'duim' werd bepaald als de breedte van het bovenste kootje van de duim. Nu zijn 'voet' (foot/feet) en 'duim' (inch) Angelsaksische maten die strikt gedefinieerd zijn: 1 voet is 12 inches en gelijk aan 30,48 cm. Bij het nemen van de maat van iets kan je gebruikmaken van een duimstok, en dat is gewoon een synoniem voor een vouwmeter (waarop vaak ook merk tekens in inch staan). Als je echt overtuigd bent van je eigen gelijk, moet je natuurlijk 'geen duimbreed' toegeven! Piloten hebben internationaal dan weer hun eigen taaltje, want zij vliegen vaak op een hoogte van 30 000 voet.

'Ellenlange discussies' leiden soms tot onenigheid, maar vaak ook tot begrip. Een 'el' werd bepaald als de lengte van de onderarm, van de elleboog tot het tipje van de middelvinger. Ook tuinders hanteren (zonder het zelf te beseffen) hun eigen maat bij het uitzetten van sjalotten, ajuinen en slaplantjes: als maateenheid gebruikt men de afstand tussen de toppen van

pink en duim, wanneer men die zo ver mogelijk spreidt. Deze maat wordt een 'span' genoemd, ongeveer 20 cm.

Een wat grotere lengte-eenheid is de 'vadem' of de 'vaam'; het is de afstand tussen de toppen van de middenvingers bij zijwaarts gestrekte armen, ooit gedefinieerd als 6 voet. Van iemand met een kwalijke lichaamsgeur wordt wel eens gezegd dat hij 'zeven vaam in de wind' stinkt.

Tot zover een kleine greep uit de oude doos van lengtematen. In een volgende nieuwsbrief kunnen vlaktematen, inhoudsmaten en gewichten aan bod komen.

*Het SI-logo van het BIPM (Bureau International des Poids et Mesures) met de zeven SI-basiseenheden.

Rechtsom van boven af: kilogram (massa), meter (lengte), seconde (tijd), ampère (elektrische stroom), kelvin (temperatuur), mol (hoeveelheid stof), candela (lichtsterkte). (c) wikipedia CC



Over LEIF en leden

Wat weet jij over LEIF (Levens Einde Informatie Forum) en voorafgaande zorgplanning?

Ken je bijvoorbeeld de vijf wilsverklaringen die opgesteld kunnen worden?

1. De voorafgaande negatieve wilsverklaring is van toepassing bij een onomkeerbare toestand (bv. dementie, hersenbloeding...). Men kan vooraf bepalen of er in bepaalde omstandigheden geen behandelingen of alleen nog comfortbehandelingen mogen opgestart worden. Er wordt een vertegenwoordiger aangeduid die namens de verzoeker kan handelen.
2. De voorafgaande wilsverklaring voor euthanasie is onbeperkt geldig in de tijd. De aanwezigheid van twee meerderjarige getuigen is hierbij verplicht.
3. De voorafgaande verklaring inzake de wijze van teraardebestelling. Men kan de keuze van de uitvaart vooraf officieel bekendmaken. In welke gemeente wil men begraven, bijgezet of uitgestrooid worden?

Wordt de urn thuis bewaard of op een begraafplaats? Zowel de nabestaanden als de begrafenisondernemer moeten met deze wensen rekening houden.

4. De verklaring i.v.m. orgaandonatie werd ingrijpend gewijzigd. Nu kan men vier beslissingen met betrekking tot de donatie van lichaamsmateriaal na overlijden vastleggen, zoals het wegnemen van materiaal voor therapeutische, wetenschappelijke en innovatiedoeleinden.
5. De verklaring met betrekking tot de lichaamsschenking aan de wetenschap. Wil je je lichaam aan de wetenschap schenken, dan moet je een handgeschreven document opmaken, met daarin de keuze voor een universiteit die aanspraak kan maken op het lichaam.

Hou je agenda in de gaten: op dinsdagnamiddag, 16 november wordt in LDC De Wijzer een infosessie gegeven over LEIF en voorafgaande zorgplanning.



Terug naar de schoolbanken?

Een inwoner van Europa wordt geacht over een beetje aardrijkskundige kennis te beschikken. Maar hoe zit het dan met de hoofdsteden van al die 'nieuwe' landen in de wereld? Daarvoor gaan we even terug naar de schoolbanken om op een blinde kaart van Europa op vraag van de meester het juiste land aan te wijzen en de naam van de hoofdstad uit je geheugen op te diepen. Om die kennis eens grondig op te frissen zullen we wat oefenen. Daarvoor gaan we naar de website <https://online.seterra.com/nl>

Seterra is een uitdagend, opvoedkundig aardrijkskundespel. Je leert over landen, hoofd-



steden, oceanen en steden in Europa, Afrika, Zuid-Amerika, Noord-Amerika, Azië en Oceanië, met behulp van oefeningen waarbij je ze op een kaart moet aanwijzen. Ook de namen van de planeten kan je inoefenen net als de belangrijkste steden in België, of de vlaggen van bepaalde groepen landen. Na drie keer fout klikken op een kaart verschijnt een tip met de juiste locatie. Dikwijls herhalen brengt alles wel weer terug naar boven in het geheugen en dan kan je aan anderen je verworven kennis etaleren.

Dus: scrollen, kiezen en klikken!

Wat na de witte jas?

De laatste dag van de loopbaan is voor velen meteen de start van een tijd voor een waaier aan hobby's. Dat was ook zo voor Hilde Kuppens uit Overpelt toen ze op 1 juli 2020, gezond en vol energie, ontwaakte als gepensioneerde in een zee van vrije tijd. Maar ondertussen barstte corona los!

Hilde woont sinds 1 juli 1980 met haar man Denis Maesen in Munsterbilzen. Het gezin telt drie zonen en hun kleinkinderen. Ze studeerde voor gegradueerde psychiatisch verpleegkundige aan het Provinciaal Hoger Instituut voor Verpleegkunde in Hasselt. Voor gepast werk koos ze voor Munsterbilzen. In het Stifst werkte ze als hoofdverpleegkundige op de ambulante dienst Dagbehandeling. Ook haar man werkte in het Medisch Centrum als hoofd van de Aankoop.

Nu Hilde kon uitkijken naar een nuttige vrijetijdsbesteding sloot COVID-19 steeds meer mogelijkheden uit. Behalve misschien die ene: *vrijwillig medewerker in de vaccinatiecampagne*. Hilde sprong op die trein. Op het moment van dit interview vaccineerde ze drie halve dagen per week in De Kimpel. Daar merkte de redactie van stadsmagazine Dertien haar op en bewonderde – zie uitgave 04/21 – haar inzet om anderen te helpen. Ze

getuigde van de prima sfeer onder de vrijwilligers en de vlotte samenwerking.

In geen tijd, amper voldoende om een naam op de badge te lezen, was de prik gezet. Of velen, bang voor die dunne naald, naar binnen slenteren? "Oh ja, wij zien hier stoere mannen met tattoo's die na afloop opveren met een 'Was het dat maar!'"

Hilde: "De mensen zijn blij met de vaccinatie, uit angst voor corona, tegen het isolement, als er nog alleen de thuisverzorging overblijft! Hoe meer gevaccineerden, hoe minder telefoontjes naar de Warme Lijn want de mensen zijn geruster. Opnieuw contact met de kleinkinderen staat helemaal vooraan."

Nu terug naar het 'oude normaal'? "Ik ga uitkijken naar iets anders dan de witte jas; ik ken De Wijzer, ik ken Cassie van de Seniorendienst!" Welke indruk ze zich

gevormd heeft van 'de Bilzenaar'? "Zijn dialect is niet te begrijpen! Hij kan een beetje afstandelijk zijn tegenover de inwijkeling. Maar Bilzen is zo aangenaam en je hebt alle voorzieningen dichtbij!"

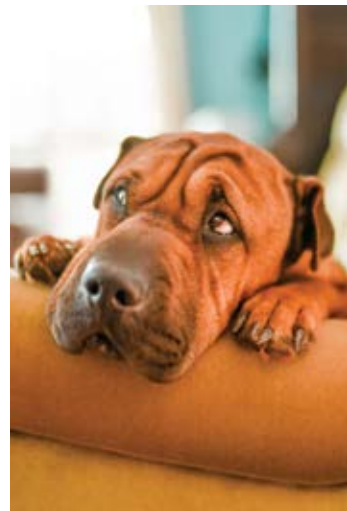


Dierenwelzijn is een maatschappelijke verantwoordelijkheid. Wist je dat je bij onze lokale politiediensten, zone Bilzen-Hoeselt-Riemst, terecht kan als je iets te melden hebt inzake verwaarlozing of mishandeling van dieren? Dit kan tijdens de kantooruren via het nummer 089 36 68 00, of via 101 wanneer er zich een dringende of gevaarlijke situatie voordoet.



Iets melden kan ook online via het formulier op www.politie.be/5381. Als je de eigenaar van het dier kent, kan je ook terecht bij [www.dierenwelzijn](http://www.dierenwelzijn.be).

Daar vind je een meldingsformulier. Vul dit zo nauwkeurig mogelijk in opdat snel hulp kan geboden worden. Het betreft hier dierenmishandeling, verkoop van huisdieren, aanbod katten of honden via sociale media en zoekertjes.



Ouderdomsdiabetes type 2 ofwel suikerziekte

Ouderdomsdiabetes type 2 ontstaat door een ingewikkeld samenspel van een slechte insulinerwerking en de achteruitgang van de alvleesklier met een ontregeling van het bloedsuikergehalte als gevolg. Nog niet alle elementen van deze ziekte worden begrepen.

Wel is duidelijk dat dit type diabetes – ook suikerziekte genoemd – voorkomen of geremd kan worden.

In deze coronadagen onderstrepen wetenschappers de rol van onderliggende kwalen als diabetes, zwaarlijvigheid, hart- en vaatziekten bij COVID-19.

Ze tasten de weerbaarheid van de patiënt aan waardoor de ziekte een ernstigere vorm aanneemt.

België telt zowat 500 000 diabetespatiënten type 2.



Overgewicht of obesitas

Meet je BMI (body mass index), een getal dat aangeeft of jouw lengte en gewicht zich gezond tot elkaar verhouden. Formule: deel je gewicht door je lengte maal je lengte. Voorbeeld: je weegt 60 kg en bent 1,65 m groot. $60 \text{ gedeeld door } 1,65 \times 1,65 \text{ is } 22 \text{ (BMI)}$.

Je weegt 95 kg en meet 1,85 m. $95 \text{ gedeeld door } 1,85 \times 1,85 \text{ is } 27,8 \text{ (BMI)}$. Met een BMI van 20 tot 25 zit je goed.

Levensstijl

Kies de mate van voeding, lichaamsbeweging en genotsmomenten (roken, alcoholgebruik) in functie van jouw lichaam. Matig zout en vetten, eet regelmatig en drink zeker 1,5 l per dag; water welteverstaan! Raadpleging van een diëtist is soms geen overbodige luxe.

Leeftijd

Wist je dat 65-plussers één kans op acht hebben om diabetes type 2 te krijgen?

Tegenwoordig krijgt men steeds jonger deze ziekte.

Erfelijke aanleg

We spreken over familiale voorbestemming en aanleg, zowel in eerste als in tweede graad (ooms, tantes, neven, nichten en grootouders).

Er bestaat een kans op verhoogde bloedsuikerwaarden of prediabetes, bijvoorbeeld als tijdelijke vorm tijdens een zwangerschap, een ziekenhuisopname of door geneesmiddelen. Ook hier geldt: een gezonde levensstijl helpt!

Weet dat de ziekte een spelbreker kan zijn bij het afsluiten van een verzekering. Beter voorkomen dan genezen dus.

Symptomen

Veel dorst, vaak plassen, vermoeidheid, rode branderige ogen en wazig zien, slecht genezende wondjes, kortademigheid, pijn in de benen, ontstekingen die terugkomen, gewichtsverlies, constipatie, hart- en vaatziekten, nierproblemen, oogaandoeningen, aantasting van zenuwen en gingivitis/parodontitis.



PRO

CONTRA

Stadion of zetel?

Mensen kunnen vóór of tegen zijn, het een of het ander verkiezen. Hoe verkiest je de beleving van bijvoorbeeld een wielervedstrijd: langs de weg gaan staan om de helden van het stalen ros één keer te zien voorbijkomen, of in je luie zetel de wedstrijd op tv volgen? Of waar kijk je het liefst naar een voetbalwedstrijd: in het stadion of thuis op tv?

Ja!

Stadion

Als trouwe supporter van voetbalclub X wil ik geen enkele match missen, noch als die thuis speelt, noch op verplaatsing. Dat kost wel wat geld, maar je hebt er ook wat aan! Je leeft toch intens mee met de ploeg bij elke actie die ze onderneemt op het veld. Samen met enkele vrienden bestuderen we het spel en dat van de tegenstander.

En ja, commentaar geven we ook natuurlijk, plus luidkeels advies aan het adres van de scheidsrechter. Uren vóór de aftrap zijn we al aan 't genieten en blijven hangen na de match heeft zo zijn charmes! Afsluiten met een 'toet' friet is nergens zo lekker als daar ter plekke! Ja, de echte voetbalsfeer kan je enkel beleven als je zelf aanwezig bent in het stadion!



Waarmee bemoeien wij ons? Wij hoeven zelfs geen mening te hebben hoe iemand het liefst het voetbal beleeft! Er is iets te zeggen voor elk van de twee standpunten.

Wat wel waar is: thuis kan je een speler of arbiter ongegeneerd de huid vol schelden, terwijl je in het stadion toch bepaalde beleefdheidsregels in acht moet nemen.

Alhoewel ik op tv al eens gezien heb dat het er in het stadion en daarbuiten niet altijd zo zachtzinnig aan toegaat...

Nee!

Thuis

Met een belangrijke voetbalwedstrijd op het programma, wordt mijn avondje voor tv zorgvuldig gepland. Het etensuur moet misschien wat schuiven en de matchpauze is hét moment voor een toetje of een koffietje. Nergens kan je zo goed naar een match

kijken als op het televisiescherm: je zit altijd op de eerste rij, je krijgt herhalingen en close-ups én de commentaar van deskundige analisten. Het is voor niks nodig om geld uit te geven om zelf in het stadion te zijn, want je kan lekker thuis alles veel beter volgen, eventueel met vrienden. Als je even moet onderbreken, kan je het beeld bevroren en later gewoon (of versneld) verder kijken! Dat is grappig, want dan lopen ze plots veel sneller.

Bilzerse boerenwijsheden verklaard

Alleman drig ze leed onder ze kleed.

Een mens loopt met zijn miserie niet te koop.

Alles ès miëgelek, mê 'ne nokse èn z'n maol sijte, dat geet nie!

Alles heeft zijn grenzen.

Aongetrouwd ès aongesjiëte.

Aangetrouwd is aangedouwd - Van je schoonfamilie moet je het hebben.

Aste daud gees, moeste alles èn perdêl lotte.

Als je sterft, moet je alles achterlaten - Het laatste hemd heeft geen zakken.

Aste de eeër gees télle èn de hinne h'n kont, lègge ze gemeenlek lieseeër.

Gierigheid en hebzucht lonen niet.

Aste kènder sjiks, kraajste kènder thaus.

Kinderen doen kinderwerken - Je mag er dan ook niet te veel van verwachten.

Aste mèt den hond slips, kraajste z'n vlei.

Wie bij de hond slaapt, krijgt vlooiën - Je neemt gemakkelijk de slechte gewoonten over van iemand waarmee je omgaat.

Aste te goêd bès, wiëste van de ratte gefraete.

Al te goed is buurmans gek!

(Bron: Bilisium)

Herfstfeest!

Na een lange onderbreking organiseert Seniorenwerking Bilzen opnieuw een Herfstfeest op maandag **27 september** en dinsdag **28 september 2021** om 14 uur in De Kimpel.

Gene Thomas laat zijn grootste hits op jullie los en zal er samen met Ivo Pauwels, Diana Moore en Eddy Herman een onvergetelijke middag van maken. Tickets zijn enkel verkrijgbaar aan het onthaal van LDC De Wijzer. Omwille van de veiligheid zijn het aantal plaatsen beperkt en genummerd.

Bij aankoop van je ticket krijg je een plaats toegewezen. Het evenement is enkel toegankelijk op vertoon van een Covid Safe Ticket (gevaccineerd of een recente negatieve test). Op die manier kunnen alle deelnemers en vrijwilligers zorgeloos genieten.

Heb je hulp nodig bij het aanvragen van je Covid Safe Ticket? De vrijwilligers van SenCo (Senioren Computerhulp) helpen je graag.

Neem hiervoor contact op met de Seniorenwerking.



Waar ben je?

Een vervelend virus heeft de seniorenwerking in onze stad vanaf medio maart 2020 verlamd. Vanaf oktober 2020 lag de werking zelfs helemaal stil. Dankzij de vaccinatiebereidheid van velen startte de werking vanaf 1 september opnieuw op. De raad van bestuur van de seniorenadviesraad kwam weer samen en de vijf werkgroepen schoten ook weer uit de startblokken. De wisselwerking tussen de raad van bestuur en die werkgroepen is zeer belangrijk om tot degelijke adviezen voor het stadsbestuur te komen en de spreekbuis van alle senioren te kunnen zijn. Zo kan de raad van bestuur aan de werkgroepen vragen om bepaalde zaken te onderzoeken en op hun beurt kunnen de werkgroepen ook de raad van bestuur aan het werk zetten. De vijf werkgroepen - actief ouder worden, communicatie, vrije tijd, mobiliteit en veiligheid en wonen - hervatten deze

maand ook weer hun werkzaamheden.

Jij bent zeker een senior met ideeën? Misschien wil je dan wel meedenken met één van die werkgroepen. Voorkennis of diploma's zijn niet nodig, interesse wel.

Alle ideeën zijn waardevol en iedere mening is het waard om over na te denken. Een maandelijkse vergadering legt niet veel beslag op je eigen tijd en jouw mening of idee kan misschien veel betekenen voor alle Bilzerse senioren. We kijken uit naar je hulp om het seniorenbeleid in onze stad nog beter te maken dan het al is.

Kom tijdens de openingsuren eens kennismaken in het Lokaal DienstenCentrum De Wijzer of mail even naar senioren@bilzen.be; bellen naar 089 39 96 20 kan ook.

Wij verwachten je!

Coördinator Senioren en Gezondheid

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

Inhoudelijk medewerkster

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

Administratief medewerkster

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

Administratief medewerkster

Elke Macours
089 39 96 20
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.

Dorpsrestaurant Verantwoordelijke

Truus Bröckling
089 51 94 76 of
0478 49 52 54

Medewerkster
Carina Castermans
0472 43 24 71

Minder Mobielen Centrale Administratief medewerkster

Diane Matheï
089 51 91 38
diane.mathei@bilzen.be
Telefonisch bereikbaar elke
voormiddag van 9 tot 12 uur

Zorgloket

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

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

Seniorenhuis

Camille Huysmansplein 14 bus 1
3740 Bilzen
ma 9 - 12 uur en 13 - 16.30 uur
di 9 - 12 uur en 13 - 16.30 uur
wo 9 - 12 uur
do 9 - 12 uur en 13 - 16.30 uur
vrij 9 - 12 uur

Gesloten op feestdagen en tijdens
schoolvakanties.

Vragen, opmerkingen of klachten over
de werking van LDC De Wijzer? Graag
telefonisch of via e-mail. Anonieme
meldingen worden niet opgevolgd.

Abonnee worden van de Seniorennieuwsbrief of je abonnement opzeggen?

senioren@bilzen.be of 089 39 96 20

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

Verantwoordelijke uitgever: schepen van Senioren Guido Cleuren

www.bilzen.be/senioren