

SENIOREN krantje

VIERMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT
VAN DE SENIORENADVIESRAAD BREE
MAART 2018

Verantwoordelijke uitgever: Ann Sibbers, p/a Peerderbaan 37 - 3960 Bree



Inhoud

Foto omslag: senioren drink, infonamiddag verkeer, bezoek dienstencentrum de Wijzer.

Afscheidnemend schepen van welzijn Jaques Leten.....	p3
Receptie seniorenadviesraad	p4
Nabeschuiving infonamiddag verkeer.....	p6
Bezoek aan dienstencentrum de Wijzer	p8
Huis van de Mens.....	p10
Mededelingen seniorenverenigingen	p11
Het is nooit te laat	p13
Familiegroep.....	p14

Cultuurcentrum De Breughel

Tijdens de seniorenvoorstellingen wordt er vla voorzien voor de aanwezigen. Vanuit de diabetesliga en de seniorenraad kwam de vraag of er vanuit het cultuurcentrum ook gezorgd kan worden voor suikervrij gebak voor diabetici. Wel, vanaf de volgende seniorenvoorstelling zal er steeds suikervrij gebak zijn.

Als je graag leest en je ziet er tegenop om naar de gemeentelijke bibliotheek te gaan, kan je gratis bij Mia aan huis een boek halen. Na lezing mag je het terugbrengen wanneer je wil. Er staat geen tijdslimiet op. Je mag zelf ook een boek in het kastje zetten.

Waar?

Mia Peeters
St.-Jobstraat 28
Bree

Veel leesplezier!



Voorwoord



Dag vrienden,

Het was een waar genoegen om met jullie te mogen samenwerken. Toen ik in 2015 Voorzitter OCMW en Schepen van welzijn werd, kwam daar als opdracht bij, het bijwonen van de verschillende adviesraden die onder het domein Welzijn ressorteerden. En dus ook de Seniorenadviesraad. Zo leerde ik de vertegenwoordigers van de Okra's, Neos, S-Plus en de vertegenwoordigers van de niet gebonden senioren kennen. Een groep Dames en Heren, die hoewel ze enige leeftijdsjaren op de teller hebben staan, meermaals hebben laten zien dat ze nog jong van geest zijn en jong van lichaam. Al die activiteiten die jullie nog dagdagelijks vervullen als vrijwilligers, ik stond er werkelijk paf van! Tegelijkertijd waren jullie mijn vingers aan de pols van de Breese samenle-

ving. Niet alleen vertelden jullie me maandelijks op onze vergadering wat er beter kon voor de senior, maar ook adviezen op vlak van verkeer, activiteiten, heraanleg van Bree centrum, toegankelijkheid, een kapot verkeersbord, kapotte straatlampen, fout geparkeerde vrachtwagens die een gevaar zijn voor de fietsers, Elke vergadering kreeg ik wel een lijstje met voorstellen of to do's mee. Bedankt daarvoor! Door jullie nuttig te maken voor de gemeenschap, kon ik me ook nuttig maken. En straks in 2019 komt mijn opvolger en ik ben er zeker van dat ze ook zal gecharmeerd zijn door jullie gedrevenheid en met veel aandacht naar jullie zal luisteren. En vooral wil ik dat jullie niet vergeten: "De Vergrijzing is geen probleem, maar een succesverhaal. Als er alsmaar

meer mensen zijn, die op een gezonde manier oud kunnen worden en actief kunnen blijven, dan is dit het bewijs dat onze samenleving het goed doet! Vergrijzing is dus geen probleem, maar wel een uitdaging, en ik weet zeker dat de beleidsmakers in Bree, met jullie hulp, deze uitdaging tot een goed einde zullen brengen."

En last but not least, aan Ann, de begeleidend ambtenaar van een aantal Adviesraden waar ik in mocht zetelen. Je bent vaak de motor van het hele gebeuren. Bedankt daarvoor!

Dag vrienden van de Seniorenadviesraad. Tot binnenkort, ergens ...

*Jacques Leten
Voorzitter Gemeenteraad en
OCMW raad*

Seniorendrink

De seniorenraad van Bree begon het nieuwe jaar met een kleine receptie voor de leden van de seniorenraad en medewerkers.

De voorzitter, Roger Meekers.



De nieuwe schepen voor welzijn, mevrouw Katja Verheyen. In haar toespraak kwam onder meer naar voren dat enkele van de aandachtspunten eenzaamheid en armoede zijn. In het volgende krantje meer.

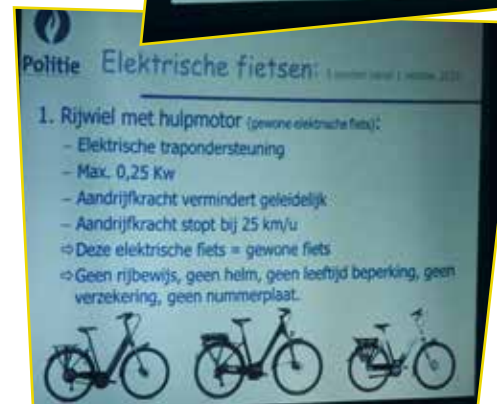


Beleef
BREE
IN 1 APP

DOWNLOAD GRATIS
DE BREE APP
via de App Store of Google Play

Nabeschouwing in fonamiddag 'senioren in het verkeer'

In oktober van het afgelopen jaar, ja het gaat snel, organiseerde de seniorenadviesraad voor de eerste maal een infonamiddag.



Er waren ook enkele opmerkingen: het geluid was niet goed en het projectiescherm te klein. Ook was de bijna 3 uur durende uiteenzetting te lang.

Een volgende infonamiddag is in voorbereiding en deze zal maximum 2 uur duren.

In het volgende krantje hierover meer.

Bezoek lokaal dienstencentrum De Wijzer

De Breese seniorenadviesraad was op bezoek bij lokaal dienstencentrum De Wijzer in Bilzen. Een goede tien jaar geleden organiseerde de stad Bilzen een groot behoefteonderzoek bij alle Bilzerse 55+'ers. De resultaten van deze bevraging vormden de bouwsteen van een succesvol en kwalitatief seniorenbeleid. De inrichting van een seniorenhuis was een gevolg op deze bevraging. Dit huis bleek al snel onvoldoende te zijn en ging men op zoek naar uitbreiding. Begin 2016 opende het lokaal dienstencentrum "De Wijzer" officieel zijn deuren.

De Wijzer is een activiteiten- en ontmoetingscentrum voor Bilzenaren, in het bijzonder senioren en beginnend zorgbehoevenden. Je kan er terecht voor opleidingen & activiteiten, hulp &

verzorging, informatie & advies. Voornamelijk is een bureel met een seniorencoach en 2 personeelsleden. Verder een cafetaria/dorpsrestaurant, PC-leslokaal, les-/vergaderlokaal en een lokaal voor persoon-

lijke consultaties en een kapsalon. Voor het geheel van uitbating zijn er ongeveer 150 vrijwillige senioren actief en er zijn meer dan 2000 bezoekers welke aan één of meerdere activiteiten deelnemen.



Een warm welkom.



Het PC-leslokaal met plaats voor 12 leerlingen.



Toelichting door schepen voor senioren Guy Swennen en seniorenraadvoorzitter Geert Koninckx.

Huis van de mens

Een huis van de Mens heeft, als onderdeel van de Mens.nu, de taak om de vrijzinnig humanistische dienstverlening in diens werkgebied uit te bouwen.

Het dienstverleningspakket van een huis van de Mens is volledig gratis en bestaat uit onderstaande:

- Informatie geven over ethische onderwerpen (zo leggen wij bijvoorbeeld in verstaanbare taal de mogelijkheden uit die er bestaan rond het invullen van een

- wilsverklaring inzake euthanasie, negatieve wilsverklaring, orgaandonatie etc. en bieden we hulp bij het invullen van de nodige documenten hieromtrent).
- In elkaar steken van vrijzinnig humanistische plechtigheden voor kruispuntmo-



- menten in het leven (geboorte van een kind, huwelijk, jubileum, pensioen, overlijden, ...)
- Vrijzinnig humanistische begeleiding (het bieden van een luisterend oor aan iedereen die hier nood aan heeft - bijv. depressie, rouw, verlieservaring, relatieproblemen, ... - en dit zonder wachtlijst).

huis van de Mens Bree
Opitterstraat 20
Tel. 089 73 05 00

Open:
wo: op afspraak
vr: 09.30u-16.30u

bree@demens.nu
www.demens.nu



Neos Bree



Neos Bree is een socio-culturele vereniging voor actieve, ondernemende senioren vanaf 55 jaar. We kijken er naar uit om je als lid op te nemen in onze vereniging.

Contact:

- Buseyne Annie
havanannie@hotmail.com
- Coonen Louis
0476 68 33 08

Wekelijkse activiteiten

- **Kaarten:** elke donderdagnamiddag om 14.00 u in het Ontmoetingscentrum, behalve tijdens de jaarlijkse sluitingsdagen
- **Fietsen:** elke donderdagnamiddag, start om 14.00 u op de hoek van parking Dreamland (Colruyt) aan de Regenboogstraat
- **Wandelen:** elke dinsdag en donderdag, start stipt om 10.00 u aan de sporthal

Wijzigingen in het programma kunnen door omstandigheden nodig zijn. Vrienden, kennissen en familie zijn steeds welkom om kennis te maken met onze vereniging.

Programma 2019 (tot aan vakantie)

14/03	Bezoek Abdij Rolduc Kerkrade
28/03	Bezoek Mecam zitmeubelen Dilsen
11/04	Familiedag Olmense zoo - grootouder-kleinkinddag (uit aanbod van Neos Limburg)
24/04	Rondleiding en schattentocht in Plantetuin Meise
9/05	Bedevaart naar Heppeneert
16/05	Bezoek Vissers chocolade Meeuwen
23/05	provinciale wandeldag Tongeren (uit het aanbod van Neos Limburg)
29/05	Bezoek aan het vernieuwde Afrikamuseum Tervuren en het trammuseum
.../06	Generale repetitie slotconcert Zomeropera in Alden Biesen (uit het aanbod van Neos Limburg)
21/06	Lentefeest
27/06	Genietdag

Okra-Tongerlo

Jaarplanning 2019

Vaste activiteiten

- **Seniorenzwemmen:** (zwembad Bree: 2 €): van 15.00 tot 17.00 uur, elke dinsdag en donderdag
- **Bowling:** eerste dinsdag van de maand van 14.00 tot 18.00 uur
- **Kaarten:** elke woensdagnamiddag van 13.00 tot 17.00 uur
- **Wandelen of fietsen:** elke donderdagnamiddag om 13.30 uur, samenkomst op het dorpsplein
- **Petanque:** van begin mei tot einde september, tussen de sporthal en het voetbalveld, elke dinsdag van 13.30 tot 17.00 u en elke vrijdag vanaf 19.00 u
- **Fietsen:** kan elke dinsdagnamiddag

Veranderlijke activiteiten

Dinsdag 5 maart	Vormingsnamiddag in parochiezaal
Donderdag 04 april	Start fietsseizoen
Dinsdag 16 april	Paasfeestje
Donderdag 02 mei	Fietsbedevaart naar Heppeneert
Dinsdag 4 juni	Gezellig samen zijn
Donderdag 13 juni	Zomerwandeling
Donderdag 20 juni	Dagreis -onder voorbehoud
Donderdag 04 juli	Dagfietstocht
Donderdag 01 augustus	Jaarlijkse BBQ in de parochiezaal
Donderdag 22 augustus	Dagfietstocht
Van 02 tot 06 september	Week van de senioren
Maandag 02 september	namiddag: vorming (Brandweer)
Dinsdag 03 september	H. Mis en feestzitting
Woensdag 04 september	kaarten en kienen
Donderdag 05 september	halve daguitstap Kessenich
Vrijdag 06 september	fietsen
Donderdag 01 november	Start wandelen
Dinsdag 17 december	Kerstfeestje
Woensdag 26 december	Kienavond

Het is nooit te laat!

Wetenschappelijk bewezen: dankzij deze vijf gewoontes leef je langer.

Als je je leven wil verlengen, dan heb je niet meer dan vijf gezonde gewoontes nodig. Dat blijkt uit een grootschalige studie van de universiteit van Harvard, eind april verschenen in het wetenschappelijk vakblad *Circulation*.

Een team onderzoekers aan de universiteit volgde 43 jaar lang 100.000 mensen. Af en toe kregen de deelnemers een vragenlijst over hun gezondheid. Na de lange testperiode, berekenden de vorsers de gemiddelde levensverwachting van de mannen en vrouwen uit. En wat blijkt? Mannen die zich aan een gezonde levensstijl houden, leven gemiddeld twaalf jaar langer dan heren met een ongezonde levensstijl. Bij vrouwen is dat zelfs veertien jaar. Het was geen verrassing dat mensen met gezonde gewoontes langer leven, maar zo'n groot effect had men niet verwacht. De wetenschappers

lijsten op wat die - weinig verrassende - gezonde gewoontes precies zijn:

1. Gezond eten

Eet voldoende groente, fruit, granen en zuivelproducten. Let ook op je inname van ongezonde voeding zoals rood vlees, verzadigde vetten en suiker.

2. Voldoende bewegen

De langdurige studie toont aan dat de levensverwachting van mensen die meer dan een half uur per dag actief bewegen, aanzienlijk stijgt. En ja, wandelen telt ook.

3. Naar een gezond gewicht streven

Obesitas is ongezond, maar te mager zijn ook. Volgens de resultaten leven mensen met een gezond BMI tussen de 18,5 en 24,9 het langst. Check ook je middelomtrek - te veel buikvet kan nefast uitpakken voor je gezondheid.

4. Alcoholinname matigen

Het is geen geheim dat alcohol onze gezondheid niet boost. In dit onderzoek komt een gematigd alcoholgebruik bij mannen neer op 5 tot 30 gram alcohol per dag, dat is ongeveer twee biertjes. Bij vrouwen bedraagt de hoeveelheid één glas. Niet drinken is uiteraard de beste optie.

5. Niet roken

Mensen die nooit een sigaret hebben gerookt, hebben een hogere levensverwachting. Dit is volgens de vorsers een van de moeilijkste gewoontes om goed af te leren. Wie probeert te stoppen, kiest immers vaak voor ongezonde voeding. Let zeker op dat laatste als je de sigaret uit je leven wilt bannen.

Familiegroepen (Jong)Dementie



Alzheimer Liga Vlaanderen vzw heeft tot doel zoveel mogelijk mantelzorgers en familieleden te bereiken die personen met dementie verzorgen. De Liga wil in eerste instantie de mogelijkheid scheppen voor de zorgdragers om elkaar te ontmoeten en elkaars ervaringen te delen. De Alzheimer Liga heeft daartoe Familiegroepen (Jong)Dementie opgericht over de vijf Vlaamse provincies.

De kernleden van deze regionale Familiegroepen (Jong)Dementie nodigen familieleden en mantelzorgers uit voor hun bijeenkomsten. Deze hebben, afhankelijk van de behoefte, maandelijks of tweemaandelijks

plaats in verschillende gemeenten en steden.

Deze familiebijeenkomsten starten meestal als een nuttig informatief moment. Professionelen en ervaringsdeskundigen spreken er als gastspreker over een onderwerp dat betrekking heeft op dementie en dat de familieleden van die groep aanbelangt.

Naast dit informatief aspect is het 'lotgenoot-zijn' zeker zo belangrijk. Er is tijd voor vragenstelling, voor een kop koffie en rustig samenzijn. Familieleden voelen dat ze er niet alleen mee staan, vernemen van elkaar tips en informatie waar ze behoefte aan

hebben. Deze groepsdynamiek vormt de stuwende kracht in deze regionale Familiegroepen Dementie.

In 1998 werd er een groep opgericht voor familieleden van jonge personen met dementie. Onder personen met jongdementie verstaan we personen met dementie die jonger zijn dan 65 jaar.

Inlichtingen m.b.t. het programma van een Familiegroep (Jong) Dementie kan u bekomen op het gratis luister- en infolijn 0800 15 225 of 014 43 50 60. U kan ook contact opnemen met de voorzitter van de Familiegroep (Jong) Dementie van uw regio.

Familiegroep Dementie regio Bree-Maaseik

Elke 3^e maandag van de maand, van 19.00 tot 20.30 u (met uitzondering van de vakantiemaanden).

Voor 2019: 18 maart, 15 april, 20 mei, 17 juni, 16 september, 21 oktober, 18 november, 16 december

- De bijeenkomsten gaan door vanaf 3 deelnemers in het Ziekenhuis Maas en Kempen (zaal Pavlov).
- Tijdstip: 19u - 20u30 (ontvangst vanaf 18u45).
- De moderator voor de sessies is psychologe Kristy Hermans.
- We vragen wel om 1 week op voorhand in te schrijven bij een contactpersoon.
- Deelname is gratis.

Contact

- Louis Timmers
089 47 18 69, timmerslouis@skynet.be
- Miet Bergmans
089 46 74 73, kristyhermans1992@gmail.com
- bree@alzheimerliga.be
- maaseik@alzheimerliga.be

Mogelijke thema's:

Dementie, wat is dat precies?
Waar kan ik terecht voor hulp?
Waarheen voor een diagnose?
Hoe omgaan met veranderend gedrag?

Vrijwilligers gezocht!

Om een Familiegroep (Jong)Dementie op te richten is er een kerngroep nodig, die bestaat uit enkele vrijwilligers.

Deze kerngroep behartigt alle taken om de Familiegroep (Jong) Dementie te organiseren.

Voor meer informatie en kandidatuurstelling via het secretariaat Alzheimerliga:
014 43 50 60 of per mail naar secretariaat@alzheimerliga.be.



Oud worden in deze tijd.

Het is gewoon niet voor te stellen,
Je moet met een mobieltje bellen,
Je kunt er ook een tekst op lezen
Je moet altijd bereikbaar wezen
En dat kan dus niet gewoon
Met een doodgewone telefoon.

Wil je een treinkaartje kopen, nee, niet naar de balie lopen,
Daar is niemand meer te zien, je kaartje komt uit een machien.
Je moet dan overal op drukken in de hoop dat het zal lukken.
Pure zenuwsloperij, achter jou zie een rij
kwaad en tandenknarsend staan,
want de trein komt er al aan.

Bij de bank wordt er geen geld, netjes voor je uit geteld.
Want dat is tegen de cultuur, nee je geld komt uit de muur.
Als je maar de code kent, anders krijg je vast geen cent.
Om je nog meer te plezieren, mag je internetbankieren
Allemaal voor jou gemak, heb je alles onder dak.
Niemand die er ooit naar vroeg, blijkbaar is het nooit genoeg.

Man, man, man wat een geploeter, alles moet met een computer.
Anders sta je buiten spel, op www.punt.nl.
Vind je alle informatie, wie behoed je voor frustratie.
Als dat ding het dan niet doet, dan word je toch niet goed.
Maar dan roept men dat je boft, je hebt immers Microsoft.
Ach, je gaat er onderdoor, je raakt gewoonweg buiten spoor.
Nee het is geen kleinigheid, oud worden in deze tijd.