

SAR Seniorenkrant

Seniorenadviesraad
Schoten

Nummer 9 – februari 2025



MET EXCLUSIEF INTERVIEW: MARIA DE BELDER



Schoten

Voorwoord



Véronique d'Exelle
Schepen van Zorg en Welzijn en Senioren

Beste senioren,

Allereerst wens ik jullie allemaal een gezond, warm en liefdevol 2025 toe. Ik hoop dat jullie hebben genoten van de fijne kerst- en nieuwjaarsdagen.

Inmiddels liggen de gemeenteraadsverkiezingen al even achter ons en is er een nieuw bestuur gekozen. Ik ben heel blij dat ik de komende zes jaar mij voor 200% mag inzetten om ervoor te zorgen dat jullie zich thuis voelen in Schoten. Ik ga er in ieder geval alles aan doen om er iets moois van te maken.

Dit jaar hebben we spijtig genoeg, wegens gezondheidsproblemen, afscheid genomen van Maria De Belder als voorzitter van de Seniorenadviesraad. Ik wil haar nogmaals hartelijk bedanken voor haar enorme toewijding de afgelopen jaren.

Binnenkort houdt ook de Seniorenadviesraad nieuwe verkiezingen want er moet een nieuw bestuur gekozen worden. Als jullie graag je stem willen laten horen, is dit het moment om je kandidaat te stellen voor het dagelijks bestuur. In deze krant lees je hoe je dat best kan doen.

De redactie van de Seniorenkrant heeft opnieuw haar uiterste best gedaan om interessante thema's aan bod te laten brengen die onze senioren aangaan. Ik wens jullie veel leesplezier en hoop jullie binnenkort persoonlijk mijn beste wensen voor het nieuwe jaar te kunnen overbrengen.



Mia Ketels
Voorzitster ad interim SAR

Beste senioren,

In naam van de Seniorenadviesraad wens ik jullie en jullie dierbaren een vreugdevol 2025 toe gevuld met liefde en bezorgdheid voor elkaar.

Zoals jullie weten kunnen we de steeds toenemende digitalisering geen halt toe roepen. Om jullie hierbij te helpen wordt er ook in 2025 de nodige aandacht aan besteed.

Verder hoop ik dat de gemeenteraadsverkiezingen bij iedereen onder een goed gesternte verlopen zijn. Veel kunnen we er op dit moment nog niet over zeggen, maar we hopen dat de nieuwe bestuursploeg ons mooie Schoten de komende 6 jaar op een goede manier zal leiden.

Ook voor de Seniorenadviesraad staan er verkiezingen voor de deur. Het mandaat van de leden van onze Seniorenadviesraad loopt samen met die van de gemeenteraad. Er moet dus een nieuw dagelijks bestuur gekozen worden voor de komende 6 jaar.

Hoe deze verkiezingen zullen verlopen en hoe jullie een kandidatuur kunnen indienen, vernemen jullie in het artikel van onze experte Zorg en Welzijn Laura.

Dit jaar mag de Seniorenadviesraad ook het eerste lustrum vieren van haar Seniorenkrant die dit jaar reeds vijf jaar bestaat. Onze redactieleden zullen ervoor blijven streven dat er 2 maal per jaar een kwaliteitsvolle informatiekrant zal kunnen blijven verschijnen.

Verder rest er mij niets meer dan jullie allemaal veel lees- en puzzelplezier toe te wensen.

10

Extra veel
puzzelplezier!



18

Exclusief interview met
Maria De Belder

VERDER

- 04** Optimisime bij het ouder worden
- 05** Seksualiteit bij senioren
- 05** Tevredenheidsenquête WZC
- 06** Ouderenmis(be)handeling
- 07** Dwaalgedrag personen met dementie
- 08** Sluit je aan bij SAR
- 09** Zorgvolmacht?? Bewindvoering??
- 10** Puzzels
- 14** Hulp met digitale vragen
- 15** Evaluatie seniorenmaand
- 16** Cohousing
- 17** Een boodschap met aandacht
- 18** Exclusief interview Maria De Belder
- 20** Voordrachten Guy Embrechts

COLOFON

• **Redactie:** Seniorenadviesraad Schoten • **Opmaak en lay-out:** Sien Deferm • **Verantwoordelijke uitgever:** Véronique d'Exelle • **Zelf nieuws te melden?** seniorenadviesraad@schoten.be • **Oplage:** 4.000 exemplaren • **Verschijning:** twee keer per jaar • **Doelgroep:** 75-plussers.

Het belang van optimisme bij het ouder worden

Ouder worden: iedereen wil het wel maar het is niet altijd even aangenaam. Een groot aantal problemen kunnen op je af komen. Daarvan zijn er van praktische, lichamelijke of psychische aard.

Guy Embrechts

Zonder er echt over uit te weiden som ik een aantal belangrijke praktische en lichamelijke problemen op:

- Een eventuele verhuis naar een kleinere woonst of zorginstelling.
- Een kleiner inkomen met mogelijk financiële zorgen.
- Niet te vergeten allerhande lichamelijke kwalen die beginnen met het ouder worden maar niet meer verdwijnen en alleen erger worden.
- Beperkingen in de mobiliteit of ontspanningsmogelijkheden daardoor.
- Naast deze praktische moeilijkheden zijn er ook psychologische irritaties.
- De kinderen zijn uit huis en de kleinkinderen komen niet genoeg langs.
- Allerlei spanningsproblemen door onzekerheid over de toekomst.
- Verlies van de partner en wegvallen van vrienden.

Er zijn redenen genoeg om je triest te voelen, maar om op een gezonde manier oud te worden is het toch immens belangrijk om te kunnen blijven relativiseren. Het is lichamenlijk gezonder,

vermoedelijk door hormonale invloeden, om optimistisch naar het leven te blijven kijken. Studies bij ouderen hebben dit effect aangetoond. Optimisme laat langer leven!

Maar hoe blijf je optimistisch als er van alles lichamenlijk minder wordt? Het is vooral belangrijk om sociale contacten te blijven onderhouden. Samen komen met vrienden, al dan niet in een vereniging, vermindert het eenzaamheidsgevoel en werkt stimulerend om in beweging te blijven. Samen wandelen, uitstappen doen of aangepast sporten, alles is goed behalve passief in je zetel te blijven zitten. **DOE MEE!**

Als je zelf niet over de grens geraakt door onlustgevoelens, als niets je nog interesseert, dan is misschien een antidepressivakuur via je huisarts nodig. Spreek er met hem of haar over.

Er zijn mogelijkheden genoeg om buiten te komen maar je moet zelf de motor zijn om actief te blijven. Het kan ook nuttig zijn om mensen in je omgeving meer te activeren, samen iets doen is aangenamer. Daarom doe ik een oproep om positief en beweeglijk in het leven te staan. Het loont zeker de moeite!



Een nog bestaand taboe: seksualiteit bij senioren

Er hangt inderdaad nog een vrij groot taboe rond senioren en hun seksualiteitsbeleving. Vermoedelijk komt dat omdat onze generatie nog niet echt geleerd heeft om er open en eerlijk over te praten. Waarover gaat het in de praktijk: is er ruimte voor seksualiteit bij het ouder worden?

Guy Embrechts

Praktisch gesproken is er gezien de ouderdom minder gemakkelijk lustbeleving, maar deze verdwijnt toch niet helemaal en zeker niet bij iedereen.

Er is de menopauze en postmenopauze bij vrouwen wat bij een bepaald percentage onder hen toch lichamelijk en psychisch een mindere seksuele beleving inhoudt. Er is ook de penopauze bij mannen met verminderde of afwezige erectiecapaciteit.

Bovendien kunnen allerhande lichamelijke kwalen storend werken. Denk maar aan ernstige artrose, zwaarlijvigheid, diabetes, vaginale droogte, impotentie en noem maar op.

Redenen genoeg waardoor seks een moeilijke of zelfs afwezige bezigheid wordt. Dit wil echter niet zeggen dat alles wat met seks of lichamelijke lust te maken heeft moet ophouden!

Intimiteit is meer dan penetratie alleen. Als er lichamelijke of psychische bezwaren zijn is erover praten met je partner en/of huisarts noodzakelijk. Het is ook belangrijk om geen angst of schroom te hebben om dit te doen.

Het zou in onze moderne tijd helemaal geen taboe meer mogen zijn en het kan leiden tot meer wederzijds begrip hieromtrent.

Voor ieder die eraan mocht twijfelen: seksualiteitsbeleving op hogere ouderdom is helemaal NIET abnormaal en als er goede afspraken gemaakt worden tussen beide partners is het nog gezond ook!



Tevredenheidsenquête bewoners woonzorgcentra

Hoe ervaren bewoners zelf het woonzorgcentrum waarin ze wonen? Via een bevraging van de Vlaamse Ouderenraad en het Vlaams Instituut voor Kwaliteit en Zorg konden bewoners hun mening geven. Zo krijgen (toekomstige) bewoners en familie, alsook de organisaties beter zicht op de kwaliteit in de woonzorgcentra. Sonia en Guy hebben positief gereageerd om deel te nemen aan deze bevraging.

Sonia Lauwers en Guy Embrechts

Het onderzoek was zeer degelijk opgesteld en voorbereid door de Vlaamse Ouderenraad met garantie voor volledige anonimiteit voor de antwoorden zodat de bewoners vrijuit konden praten.

Na een halve dag voorbereidende instructies konden we van start gaan in de aan ons toegewezen woonzorgcentra. De bedoeling was om 10 inwoners, die ook vrijwillig gereageerd hadden, te bevragen. Het interview gebeurde op de eigen kamer zonder tussenkomst van derden. In elk geval was de praktische medewerking van het bestuur en van het verplegend en verzorgend personeel zeer groot.

Na een korte, initiële voorstelling begon de bevraging op een informele manier, dit over allerhande aspecten van het leven in de instelling. De ondervraagden reageerden meestal enthousiast en het eindigde dikwijls in een gemoedelijk gesprek over hun vroeger leven. Voor hen was het wel vermoeiend, want de vraagstelling nam ruim 2 uur in beslag, maar was al bij al wel zeer aangenaam.

Op het einde van de bevragingronde, als alle enquêtes ontvangen zijn, worden de resultaten statistisch verwerkt. Zo krijgen we een beter inzicht over de tevredenheid van de bewoners over hun woonzorgcentrum en kunnen mogelijke verbeteringen besproken worden. Dit komt ons allen ten goede.

Ouderenmis(be)handeling

Op 15 juni hebben verschillende van onze SAR-bestuursleden een studiedag in Heverlee gevolgd met als thema “Ouderenmis(be)handeling”. Ontstellend was te vernemen dat er maar liefst 30 gevallen van ouderenmis(be)handeling per week worden gemeld. En dat is veel, heel veel.

François Michel

Wat is ouderenmis(be)handeling?

Een ontzettend uitgebreid en veel omvattend onderwerp dat onmogelijk in één artikel van onze Seniorenkrant kan uiteengezet of besproken worden.

Er wordt bewust voor de term ouderenmis(be)handeling gekozen en niet voor ouderenmishandeling. Met de “BE” wordt benadrukt dat naast opzettelijke mishandeling ook sprake kan zijn van onbewuste handelingen of het nalaten hiervan. Verdriet, pijn of andere schade kan worden veroorzaakt. Hierbij wordt steeds betrokken vanuit de beleving van de oudere zelf.

Er is dus sprake van ouderenmis(be)handeling als de persoon:

- 60 jaar of ouder is
- een persoonlijke en/of professionele vertrouwensrelatie heeft met de persoon die mis(be)handelt
- gedeeltelijk of volledig afhankelijk is van de persoon die mis(be)handelt. Deze afhankelijkheid kan op verschillende vlakken bestaan: financieel, cognitief, psychisch, sociaal...
- aan lichamelijke en/of psychische en/of materiële schade lijdt

Demis(be)handeling dient niet herhaaldelijk te zijn. Dit kan ook een éénmalige handeling of nalaten van een handeling zijn als dit door de oudere als mis(be)handeling wordt beleefd.

Onder ouderenmis(be)handeling vallen geen vormen van criminaliteit gepleegd door personen met wie men geen vertrouwensrelatie heeft. Bv. een handtasdiefstal op straat door een onbekende.

Als bv. een zoon of dochter daarentegen een oudere chanteert om geld te krijgen, is dit wel een vorm van ouderenmis(be)handeling.

Er wordt gesproken over actiefemis(be)handeling indien er schade of lijden ontstaat door het uitvoeren van bepaalde handelingen (men wordt geslagen, er wordt geld van de bankrekening afgehaald...)

Daarnaast kan mis(be)handeling ook ontstaan door het niet uitvoeren van bepaalde handelingen (men krijgt niet de nodige medicatie, men krijgt geen aangepaste voeding...). Dit noemen we mis(be)handeling.

Vormen van ouderenmis(be)handeling

Er zijn, zoals al vermeld, verschillende vormen van ouderenmis(be)handeling:

- Lichamelijke OMB
Knijpen, duwen, vastgrijpen, slaan, onverantwoord vastbinden...
- Psychische OMB
Schelden, intimideren, negeren, infantiliseren, bedreigen, isoleren, vernederen...
- Financiële/materiële OMB
Misbruik van volmacht, bestellen van geld/eigendommen, erfenis opeisen...
- Schending van rechten
Schending van recht op vrijheid, privacy of zelfbeschikking
- Verwaarlozing
Onvoldoende aandacht geven, geen aangepaste voeding/medicatie...
- Seksuele OMB (jawel)
Ongewenste intimiteiten, bekluren, betasten, tot zelfs (poging tot) verkrachting...

Praat erover

Ondervind je zelf een vorm van OMB, of merk je het op in je omgeving, laat aub niet na om dit te melden.

Waar? Neem contact op met het Vlaams Ondersteuningscentrum Ouderenmis(be)handeling (VLOCO) via 078 15 15 70 of 1712.

Is ouderenmis(be)handeling een misdaad en daardoor strafbaar? “Stricto sensu” niet, maar het is balanceren op een slappe koord. Het leunt er echt dicht tegenaan. Help het te bestrijden!

Enkele opvallende cijfers (2022)

- 1122 situaties geweld bij ouderen 60+
- +/- 22 situaties per week
- 25% psychische mis(be)handeling
- 21% fysieke mis(be)handeling
- 72% vrouwen

Bron: VLOCO (CAW)

Omgaan met dwaalgedrag bij personen met dementie

Plotseling de deur uitlopen. Rondjes door het huis lopen, middenin de nacht. Naar buiten gaan zonder goed te weten waarom. Dwaalgedrag komt vaak voor bij personen met dementie. Het kan niet alleen lastig zijn, soms zelf gevaarlijk. Hoe ga je ermee om? Hoe voorkom je het?

Marc Verloy

Oorzaken van dwaalgedrag

Weggaan zonder te zeggen waarheen, doelloos rondlopen. Wie dementie heeft, doet dat niet opzettelijk. Het wordt veroorzaakt door een gevoel van onrust. Je hebt de hele tijd het idee dat je iets moet doen of regelen, maar je weet niet wat. Als vanzelf ga je dan rondlopen, niet omdat je dat wil, maar omdat het beter voelt dan blijven zitten. Rondlopen werkt immers kalmerend.

's Nachts wakker worden en rondlopen

Wanneer je samenwoont met iemand met dementie, kan dit plotseling rondlopen je flink laten schrikken. Vooral wanneer je de ander 's nachts plotseling kwijt bent. Als je vraagt waarom, dan kan de persoon met dementie niet goed uitleggen wat de reden is. Het is ook zeer vermoeiend voor de partner door slaapgebrek.

Dwaalgedrag overdag en "naar huis" willen

Het gebeurt ook overdag. Iemand die lijdt aan dementie kan opeens de deur uitlopen, zonder uit te leggen waarheen of waarom. Veel voorkomend is dan dat deze persoon zegt "naar huis" te willen. Met "huis" bedoelt hij of zij dan het ouderlijk huis van vroeger. Let wel op: als iemand met dementie zegt "naar huis" te willen, hoeft dat niet per se verwarring te zijn. Het kan ook zijn dat ze iets anders bedoelen. Dementie zorgt ook voor spraakproblemen. Men zegt iets, maar bedoelt iets anders. Of men weet niet meer hoe men het moet zeggen. Ga dus goed na of het verwarring is of een spraakprobleem.

Tips voor dwaalgedrag bij dementie

- Zorg voor aangepaste prikkels: te veel prikkels zijn niet goed, te weinig ook niet. Vind een leuke of nuttige bezigheid (tuinieren, iets creatief, samen wandelen...)
- Ga nooit in discussie: de persoon in kwestie zelf heeft er geen keuze in. Het is heel menselijk als je het zelf even niet meer aankunt. Praat dan met je huisarts of een ander vertrouwenspersoon.
- Laat het huis verlicht en voorkom struikelen: ruim losliggende voorwerpen goed op, kleef vloerkleden vast en denk eens na over een traphekje.
- Zorg overdag voor beweging: wanneer je overdag genoeg doet, slaap je 's nachts beter.

- Maak een kaartje of een briefje waarop staat dat hij of zij dementie heeft en zet daar je contactgegevens op, zodat iemand die hem of haar tegenkomt, altijd kan bellen.
- Informeer anderen: vertel in de buurt, tegen burens, maar ook winkeliers, wat er speelt. Dementie is niets om je over te schamen.
- Hopelijk brengt tracking via polshorloges in de toekomst een oplossing.

Heb je als zorgverlener nog vragen of heb je hulp nodig, dan kan je steeds terecht op de website hulpvragenalzheimerligavlaanderen.be.

Wat moet men doen als iemand vermist is door dwaalgedrag?

De verdwijning van personen met dementie wordt altijd behandeld als een onrustwekkende verdwijning. Het is enorm belangrijk dat mantelzorgers, woonzorgcentra en politie hierop gevat anticiperen om deze mensen zo snel mogelijk terug te vinden. Stel daarom preventief een vermissingsfiche op voor personen die wegloupedrag vertonen om het hopelijk nooit te moeten gebruiken. Dit document bevat alle informatie die belangrijk kan zijn om de vermiste persoon snel terug te vinden: persoonsbeschrijving, recente foto, roepnaam, locaties waar de persoon vroeger kwam, de ouderlijke woonst... Zoek zelf nooit langer dan 20 minuten alvorens 112 te bellen, anders wordt er kostbare tijd verspeeld.

Het merendeel van de vermiste personen wordt teruggevonden binnen een straal van 4 tot 8 kilometer rond hun woonplaats. Als de politie dertig minuten vragen moet stellen aan de melder(s) alvorens op zoek te kunnen gaan, is deze straal 2 kilometer groter geworden. Met een vooraf opgemaakte vermissingsfiche beschikt de politie meteen over de juiste informatie om gericht op zoek te kunnen gaan. Komt de vermiste persoon ondertussen toch terug thuis aan, dan is het belangrijk, niet boos te reageren, hij of zij deed dit niet met opzet. Verwittig dan ook meteen de politie.

Er zijn 2 verschillende vermissingsfiches, een formulier voor mantelzorgers en een formulier voor woonzorgcentra. Deze kunnen gedownload worden via de website van de lokale politie politieschoten.be onder de rubriek Preventie of af te halen aan het loket.

Sluit je aan bij de Seniorenadviesraad (SAR) en maak het verschil!

Heb je een warm hart voor senioren en wil je helpen om onze gemeente een fijne plek te maken voor ouderen? De Seniorenadviesraad (SAR) zoekt nieuwe leden! We nodigen jou uit om deel te nemen aan een enthousiaste groep die werkt aan onderwerpen zoals zorg, wonen en welzijn. Je kan echt een verschil maken!

Wat doet de SAR? De SAR bestaat uit vrijwilligers, organisaties en verenigingen die zich inzetten voor de belangen van senioren. Wij adviseren de gemeente en andere organisaties over wat belangrijk is voor ouderen, zoals goede zorg, veilige mobiliteit en prettig wonen. Samen zorgen we ervoor dat ouderen volop mee kunnen doen in onze samenleving.

Wat betekent dit voor jou? Als lid van de SAR denk je mee na over oplossingen voor zaken die senioren belangrijk vinden. Je doet dit in vergaderingen, samen met andere betrokken leden. Jouw ideeën en mening zijn waardevol en dragen bij aan beslissingen die impact hebben. Bovendien werk je samen met een fijne groep mensen die net als jou graag iets willen betekenen.

Wie zoeken wij? We zoeken personen die:

- Geïnteresseerd zijn in de onderwerpen die senioren aangaan.
- Woonachtig zijn in Schoten.
- Graag samenwerken en nieuwe ideeën durven te delen.
- Enthousiast en betrokken zijn.
- Je hebt geen ervaring nodig, alleen een grote motivatie en interesse in wat belangrijk is voor ouderen.

Wat levert het jou op?

- Je draagt bij aan een betere samenleving voor senioren.
- Je leert nieuwe mensen kennen en breidt jouw netwerk uit.
- Je hebt de kans om je stem te laten horen bij belangrijke beslissingen.



Lauranne Perkein

Hoe kan je meedoen? Ben je geïnteresseerd?

Stuur dan een korte motivatie naar seniorenadviesraad@schoten.be vóór 25 februari 2025. Heb je vragen? Neem gerust contact op met Laura Kerkhofs via 03 680 09 00.

Samen maken we het verschil voor senioren in onze gemeente. Doe je mee? Sluit je aan bij de SAR en help ons bouwen aan een toekomst waar iedereen zich thuis voelt!

Zorgvolmacht??

Bewindvoering??

Zorgvolmacht en bewindvoering zijn twee begrippen die nauw met elkaar verbonden zijn en waarmee zeer omzichtig en doordacht moet omgegaan worden.

François Michel

Schrijven over zorgvolmacht en/of bewindvoering is meer dan voldoende stof om onze Seniorenkrant volledig mee te vullen. Dit is als vanzelfsprekend niet de bedoeling. Daarom geven wij jou met dit artikel enkele “highlights” mee waaraan zeker aandacht moet besteed worden.

Hoe nuttig is een zorgvolmacht?

Staje er al eens bij stil wat er gebeurt als je morgen niet meer in staat bent je eigen belangen te behartigen? Wie zal dit dan in jouw plaats doen en je vermogen beheren? Zal succesieplanning nadien nog mogelijk zijn? Wat kan je nu al voorzien?

Vooraf niets geregeld? Dan moet de vrederechter tussenkomen.

Op het moment dat je niet langer in staat bent om jouw persoonlijke of financiële belangen te behartigen, word je wilsonbekwaam.

Jijzelf en elke belanghebbende kunnen dan bij de vrederechter voor jou een “statuut van bewind” aanvragen. Deze aanvraag moet uiteraard gepaard gaan met een geneeskundig verslag van een erkende arts. Voor de zaken die je zelf niet meer kunt regelen, stelt de rechter een bewindvoerder aan.

Wie kan bewindvoerder worden?

Bij de keuze van een bewindvoerder duidt de vrederechter - bij voorkeur - iemand van je naaste familiale of sociale omgeving aan. Jouw partner, een familielid, een andere persoon die al dan niet betrokken is. Is niemand van je naaste familie of sociale omgeving geschikt, dan stelt de rechter een professionele bewindvoerder aan (bijvoorbeeld een advocaat).

Wat kan je nu al regelen?

Het kan zijn dat je de tussenkomst van de vrederechter zoveel mogelijk wil vermijden. Dan kan je met een zorgvolmacht of volmacht bij feitelijke onbekwaamheid de behartiging van je persoonlijke belangen en het beheer van je vermogen (bij feitelijke onbekwaamheid) ook toevertrouwen aan iemand uit je naaste omgeving.

Wat is een zorgvolmacht?

Een zorgvolmacht, of beschermingsvolmacht, is een volmacht die je vandaag als “bekwaam persoon” geeft voor het geval je in de toekomst niet meer in staat zou zijn je persoonlijke belangen of vermogen te beheren. Het laat je toe om zelf te bepalen hoe en door wie je vermogen beheerd wordt.

De zorgvolmacht kan ingaan onmiddellijk nadat je de volmacht hebt afgesloten of pas vanaf het moment dat je feitelijk onbekwaam wordt.

In het eerste geval kan je uiteraard nog altijd zelf alle beslissingen nemen.



Toch nog even dit: persoonsgebonden beslissingen

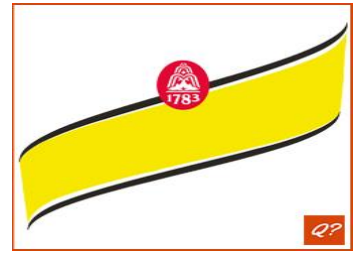
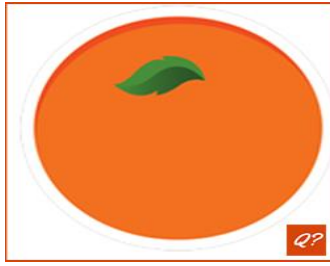
Sinds 1 maart 2019 kan de zorgvolmacht ook persoonsgebonden beslissingen omvatten. In welk woonzorgcentrum je bijvoorbeeld wil verblijven, welke arts je behandelt, wie je vertegenwoordigt voor het uitoefenen van je patiëntenrechten. Een beschermingsvolmacht kan echter nooit bevoegdheden geven die betrekking hebben op je hoogstpersoonlijke belangen, zoals euthanasie of een orgaandonatie. Je kan hiervoor een afspraak maken met de dienst Pensioenen en Sociale premies van de gemeente. Maak een afspraak via 03 680 09 00.

Het is uitermate belangrijk om alles op een rijtje te hebben voor je zelf niet meer bekwaam bent om goede en correcte beslissingen te nemen.

Maak er werk van! Neem contact op met je notaris.

Puzzels

Welke logo's herken je hier?



Van welk land zie je de vlag en wat is haar hoofdstad?



Welke gebouwen/monumenten zie je hier en in welke stad staan ze?



Deze bekende personen stierven in 2023 en 2024.



Zoek het juiste tussenwoord om een nieuw woord te vormen.

| | | | |
|--------------|---------|-------------|----------|
| BLOED | BORSTJE | STEEN | MEES |
| HONING | ZONDER | STOP | GEBREK |
| TARWE | POT | TWEE | JARIGE |
| RECHT | GEVEN | REGEN | SCHUTTER |
| ROTS | HUT | LOOD | SPRAAK |

Vul het ontbrekende woord in om de zin te vervolledigen.

Die oude lust nog wel een groen blaadje.
Je moet de bij de horens vatten.
Die dame is zo trots als een
Zij kijkt de uit de boom.
Die man is zo bang als een
De vrouw is zo nijdig als een
Het vel van de verkopen, voor hij geschoten is.
Zij loopt de hele tijd rond als een zonder kop.
Dat is geen..... om zonder handschoenen aan te pakken.
Je moet de kar niet voor het spannen.

Vul de ontbrekende woorden in zodat het spreekwoord klopt.

..... maakt schuld.
..... duurt het langst
Ieder heeft zijn kruisje.
..... is ook niet op één dag gebouwd.
Waar er is, is er vuur.
Hoge vangen veel wind.
Men moet het smeden als het heet is.
Een stoot zich geen twee keer aan dezelfde
Vele maken licht
Al draagt een een gouden ring, het is en blijft een

Van welke bekende personen zijn de volgende uitspraken?

Ich bin ein Berliner?
.....
To be or not to be that is the question.
.....
Yes we can!
.....
Wir schaffen das.
.....
Ik was in de United States, wauw geweldig.
.....
Oogjes dicht en snaveltjes toe.
.....
Ik kan je niet verstaan, want ik heb een banaan in mijn oor.
.....
I have a dream.
.....

Antwoorden

Welke logo's herken je hier?

Fanta – Nespresso – Schweppes – Hello Fresh – Spotify – Play Station – Alfa Romeo – Guinness – World Wild Life Fund

Van welk land zie je de vlag en wat is haar hoofdstad?

Bulgarije (Sofia) – Finland (Helsinki) – San Marino (San Marino) – Liechtenstein (Vaduz) – Tsjechie (Praag) – Nieuw Macedonië (Skopje) – Verenigd Koninkrijk (Londen) – Litouwen (Vilnius) – Italië (Rome)

Welke gebouwen/monumenten zie je hier en in welke stad staan ze?

Arc de Triomphe (Parijs) – Mas (Antwerpen) – Colosseum (Rome) – Brandenburger Tor (Berlijn) – Taj Mahal (Agra) – Scheve toren (Pisa) – Vrijheidsbeeld (New York) – Sagrada Familia (Barcelona) – Mount Rushmore National Memorial (Black Hills Keystone)

Deze bekende personen stierven in 2023 en 2024.

Roger Withacker – Tina Turner – Vic Anceaux – Franz Beckenbauer – Henri Kissenger – Raquel Welsh – Paul Van Vliet – Silvio Berlusconi – David Soul

Zoek het juiste tussenwoord om een nieuw woord te vormen.

Rood – Bij – Bloem – Door – Blok – Kool – Plaats – Honderd – Boog – Recht

Vul het ontbrekende woord in om de zin te vervolledigen.

Bok – Stier – Pauw – Kat – Wezel – Spin – Beer – Kip – Katje – Paard

Vul de ontbrekende woorden in zodat het spreekwoord klopt.

Belofte – Eerlijk – Huisje – Rome – Rook – Bomen – Ijzer – Ezel/Steen – Handen/Werk – Aap/Lelijk

Van welke bekende personen zijn de volgende uitspraken?

John Fitzgerald Kennedy – Hamlet – Barak Obama – Angela Merkel – Eddy Wally – Meneer De Uil uit de Fabeltjeskrant – Ernie uit Sesamstraat – Martin Luther King

Hulp bij digitale vragen

Het zoeken naar werk, winkelen en bankieren, contact zoeken met anderen... Tegenwoordig gebeurt alles bijna online. Dat is handig voor wie er vlot mee overweg kan, maar niet iedereen kan zonder problemen een pc, laptop, smartphone of tablet gebruiken. Daarom worden binnen de gemeente Schoten verschillende initiatieven georganiseerd om inwoners te ondersteunen.

Openbare computerruimtes

In zowel de dienstencentra als de bib kan je gratis gebruik maken van een computer met internetverbinding.

Wekelijkse vragenuurtjes

- Dinsdag 14u-16u Braembibliotheek (Digipunt)
- 1ste zaterdag van de maand 10u-12u (m.u.v. feestdagen) Braembibliotheek (Digipunt)
- Woensdag 14u-15u30 dienstencentrum Cogelshof (Schoten Senioren Computer Club)
- Vrijdag 10u-12u dienstencentrum 't Dorp (PC-Club)

Cursussen

In dienstencentrum Cogelshof en de Braembibliotheek worden verschillende cursussen georganiseerd: basiscursus Windows, Mappen en bestanden, Hulp bij Itsme, Android/iPhone...

Cybercriminaliteit

Jammer genoeg stijgt het aantal slachtoffers van cybercriminaliteit enorm. Bel bij oplichting steeds de lokale politie. Meld verdachte zaken via www.safeonweb.be

Wens je graag meer inlichtingen over het Digipunt? Ga dan naar jouw bibliotheek of mail naar bibliotheek@schoten.be

Evaluatie Seniorenmaand november 2024

De Seniorenmaand van onze Seniorenadviesraad was ook dit jaar weer een schot in de roos. Onze senioren hadden, zoals ook de voorbije jaren het geval was, ruime keuze uit een waaier van uiteenlopende activiteiten.

Lieve Vandenbussche

Naar jaarlijkse traditie werd de Seniorenmaand in gang geschoten met een Seniorenontbijt in Cultuurcentrum De Kaekelaar. Ruim 150 aanwezigen konden genieten van een mooi verzorgd ontbijt.

Bij onze wandelzoektocht, toe aan de 2e editie, gingen er 33 deelnemersformulieren over de toonbank. Het weer was deze maand vaak spelbreker, zodat niet alle formulieren terug tot bij ons kwamen.

Onze infonamiddagen over cybercriminaliteit en de (veilige) werking van Itsme, beiden gebracht door Daniël Van Linden, kenden een bevredigend succes.

Dokter Embrechts gaf twee ludieke lezingen onder de vorm van een gezondheidsquiz. Ook deze werden zeer gesmaakt.

Ook het gemeentebestuur verleende haar medewerking met een Sporteldag in sporthal Vordensteyn en een filmvoorstelling "Anatomie d'une chute", een zeer aangrijpende film.

Wie wat wou bijleren over de geschiedenis van Schoten, kon terecht op de fotoreportage van George en Lieve.

Naar analogie met het succes van vorig jaar was er ook weer, in samenwerking met de Raad voor Personen met een Handicap, een infosessie over Erfrecht, ons gebracht door Lemon Consult.

De traditionele bingo's in de antenepunten kenden een eerder mindere opkomst, maar de muzikale bingo met DJ Banan, was een overrompend succes met vele enthousiastelingen.

De seniorenshow met Circalissa bracht enkele verrassende boeiende acts.

En net zoals alle vorige jaren werd de Seniorenmaand afgesloten met een kaas- en wijnavond in Dienstencentrum Cogelshof. Lekker eten, aangenaam keuvelen en gezellig dansen op livemuziek van Patrick De Deken. Meer moest dat niet zijn.

De Seniorenadviesraad kijkt met veel genoegen terug op een vermoeiende, maar prachtige maand. Die zonder een schare van vele vrijwillige medewerkers niet mogelijk zou geweest zijn. Bedankt vrijwilligers en op naar de Seniorenmaand 2025.



Cohousing: een nieuwe woontrend in opmars

Cohousing is relatief nieuw in het woonaanbod voor Senioren. De tijd dat het klassieke woonzorgcentrum de enige woonvorm was voor zorgbehoevende ouderen is voorbij. De voorbije 20 jaar werd al sterk ingezet op de bouw van assistentiewoningen of op langer thuisblijven met behulp van de thuishulp.

Marc Verloy

Is cohousing nieuw?

Cohousing, vrij vertaald als “samenhuizen”, is de laatste jaren enorm in opkomst. Toch is het concept niet nieuw, het is een gebruik dat veel verder terug gaat in de tijd. Een klooster of arbeidsgemeenschap is eigenlijk ook een vorm van cohousing. Alleen zijn de redenen waarom mensen nu aan cohousing doen een klein beetje veranderd, vaak is het financiële aspect of het tegengaan van vereenzaming één van de drijfveren.

Wat is cohousing?

Officieel betekent cohousing dat 2 of meer personen die niet tot hetzelfde gezin behoren in één woning, die zowel gemeenschappelijke als private kamers heeft, samenwonen. De keuken en de woonkamer behoren doorgaans tot de gemeenschappelijke ruimtes. In deze ruimtes ontmoeten de bewoners elkaar en leven ze samen. Indien een bewoner nood heeft aan wat privacy, is er de eigen slaapkamer, eventueel met een bijhorende badkamer en/of zithoek.

Voordelen van cohousing

Er zijn verschillende redenen waarom deze woonvorm zo interessant is:

- **Sociaal contact:** De voornaamste reden waarom senioren in een cohousing project stappen, is het sociale karakter. Heel wat ouderen voelen zich eenzaam thuis. Vooral wanneer een partner overlijdt/en of hun (klein) kinderen niet vaak op bezoek komen. Een gebrek aan sociaal contact is nefast voor hun gezondheid. Cohousing lost dit probleem mogelijk op. Bewoners hebben er elke dag contact met elkaar.
- **Taakverdeling:** Senioren hebben het vaak moeilijk om bepaalde taken uit te voeren. Hierdoor doet men beroep op familieleden en thuisverpleging. Bij cohousing kunnen andere bewoners enkele taken overnemen.
- **Kostenverlagend:** Een laatste voordeel is het kostenplaatje. Samenwonen zorgt voor een kostenverlaging, omdat een heleboel kosten gedeeld worden onder de bewoners. Dat is mooi meegenomen voor ouderen die moeten rondkomen met een klein pensioen.
- Verder is het makkelijk om in groep een grote woning te kopen of te huren en men geniet van extra ruimte.

Nadelen van cohousing

Elk concept heeft natuurlijk ook wel nadelen. Een belangrijk nadeel bij cohousing is dat het kan zorgen voor een lagere invaliditeitsuitkering omdat sommige gemeentes cohousing zien als een vorm van samenwonen. Laat je dus zeker goed informeren bij onze gemeente. Ook het dichter bij elkaar wonen kan soms spanningen geven.



Alternatief voor een woonzorgcentrum

Heel wat ouderen willen niet naar een woonzorgcentrum. Cohousing is dan een goede tussenstap. Ze behouden een groot deel van hun vrijheid, maar kunnen toch rekenen op hulp van anderen.

Slimme toepassingen

Een slimme woonsituatie verhoogt het comfort en de veiligheid. Enkele mogelijke toepassingen zijn:

- Automatisch alarm wanneer een val gedetecteerd wordt.
- Panieknop in geval van nood.
- Verlichting die automatisch aangaat.
- Visuele boodschappen voor bewoners die slechthorend zijn.
- Akoestische boodschappen als herinnering om bv. medicatie te nemen.
- Toestellen automatisch uitschakelen wanneer men dit vergeet.
- Slimme toegangscontrole voor de private delen.
- Deurbel-intercom met video en ontgrendeling op afstand.
- Automatische temperatuurregeling in de woning.
- ...

Voor meer inlichtingen over de slimme toepassingen kan je terecht op levensbestendigwonen.be

Is er ook een juridisch aspect aan verbonden?

Als bewonersgroep moet men een juridische structuur kiezen om het project te beheren. In de meeste gevallen is dit een Vereniging van Mede-eigenaars. Een cohousing project kan daarnaast ook een vorm aannemen van een coöperatieve vennootschap.

Bestaat er ook zoets als coliving?

Cohousing valt niet te verwarren met coliving. Daar deelt u enkel de niet woonruimtes, zoals onder andere een wasplaats of een tuin. Wenst u na het lezen van dit artikel nog meer geïnformeerd te worden dan kan u steeds terecht op de websites van Samenhuizen of Duurzaam Wonen: samenhuizen.be en/of duurzaamwonen.be

Een boodschap met aandacht

In onze westerse maatschappij blijkt uit onderzoek, dat meer dan de helft van alle ouderen eenzaamheidsgevoelens ervaart. Naarmate de leeftijd vordert, gaat dit cijfer omhoog naar 63%.

Liz Pieters

Er zijn natuurlijk vele oorzaken te noemen voor het ontstaan van eenzaamheid.

Specifiek voor ouderen kunnen scharniermomenten zoals het verlies van de partner, familie en vrienden, de pensionering, de gezondheid die slechter wordt en de kinderen die niet in de nabijheid wonen... eenzaamheid met zich meebrengen. Eenzaamheid is een proces dat zich niet opeens voordoet. Het dient zich dikwijls aan over vele jaren.

Voor veel ouderen is het niet eenvoudig om dit probleem zelf op te lossen. Lichamelijke beperkingen zijn zelden of niet een grote hindernis om sociale contacten te blijven onderhouden.

Nochtans heeft eenzaamheid negatieve gevolgen op de gezondheid. Men eet minder of minder gezond, alcohol wordt soms als een uitweg gezien. Soms zijn antidepressiva nodig om de gevolgen van de eenzaamheid te kunnen verwerken. Men kampt met verdrietige gevoelens, angsten en de levensvreugde verdwijnt.

De gevolgen van dit alles zijn legio: toename van stress en daarmee gepaard gaande ziekten zoals hoge bloeddruk, hartproblemen, depressie en uiteindelijk zelfs voortijdig overlijden.

In extreme gevallen hoort men de laatste jaren vaker dat mensen alleen overlijden en pas geruime tijd later toevallig gevonden worden... door niemand al die tijd gemist!

De oplossingen hiervoor liggen misschien niet heel erg voor de hand in de visie van de drukke, bezige en ik-gerichte maatschappij van nu. Toch hebben kleine inspanningen dikwijls een grote impact op de levenskwaliteit van de oudere mens die dikwijls onze vader, moeder, oom of tante, oude vriend of kennis is.

*“Er brandt een groot vuur in mij,
Maar niemand houdt stil om zich te
verwarmen en voorbijgangers zien alleen een
rookpluim.”*

Vincent Van Gogh

Welke kleine dingen kunnen het verschil maken?

- Vaker een belletje met de vraag: hoe gaat het met je?
- Een bezoekje met een kopje koffie hoeft geen halve dag te duren ...
- Een praatje over wat hen bezig houdt, als het kan tijdens een wandelingetje.
- Samen eens een boodschap doen: “een boodschap met aandacht”.

Hoe fijn is deze gedachte?

Breng ze in praktijk en je zal zien: het wordt nog veel fijner!

Exclusief interview met Maria

De Belder

Een icoon zoals Maria De Belder voorstellen is bijna onbegonnen werk. De manier waarop zij zich voor onze senioren heeft ingezet is met geen pen te beschrijven. Ze was achttien jaar voorzitter van de Seniorenadviesraad en is reeds decennia één van de drijvende krachten binnen de seniorenvereniging OKRA. Er zijn er al voor minder zalig verklaard.

Liz Pieters en Mia Ketels

Vertel ons eens wat over uw eerste jeugdijaren

Ik ben op 28 september 1944 geboren in de kelder van het ouderlijke huis gelegen in de Constant Neutjensstraat. Ik was zo klein, waarschijnlijk te vroeg geboren, dat ze me in de schuif onder de kachel hebben moeten leggen, samen met de kat, om me warm te houden.

Als 6-jarig meisje moest ik voor 6 maanden naar de kolonie van Merksplas. Mijn vader vond dat ik ondervoed en te mager was. Nadat ik 500 gram was bijgekomen mocht ik weer naar huis.

Voor ons huis was er een basketbalveldje en een grasveld waar alle kinderen in de buurt kwamen spelen en ravotten. In de Lodewijk Weijtenstraat stonden er toen aan de linkerkant nog maar 5 huizen, de rest van de straat was tuin van het toenmalige "Hofke van De Bruyn" waar nu de luxeappartementen van de Churchillaan staan. Deze tuin stond vol appel- en perenbomen. Je kan het dus al raden, we gingen daar (stiekem) plukken en in het hokje dat op het plein stond aten we onze buikjes vol. Dat draaide er natuurlijk op uit dat we twee dagen lang serieuze buikloop hadden.

Op donderdag speelden mijn grote broer en een neef poppenkast in het atelier van mijn vader. Ik mocht hiervoor de uitnodigingen gaan bussen en voor 25 centiemen mochten alle kinderen uit de buurt komen kijken. Tijdens de pauze kregen ze hiervoor ook een koek en een oude Libelle. Tegen 17 uur, het tijdstip dat vader thuiskwam moest alles weer opgeruimd zijn, want hij mocht dat niet weten. Mijn broer speelde ook in een orkestje, waar ik dan ook naar mocht blijven luisteren. In

die tijd hadden we nog geen televisie, wel een radio waarop we naar de bonte avond mochten luisteren.

Waar bracht je je schooljaren door?

De lagere school heb ik tot het achtste jaar gevolgd in de Sint-Cordulaschool. Toen waren ze me daar beu, ik stond meer in het straf dan dat ik in de les zat. Toen kwamen ze vriendelijk aan mijn vader vragen of hij me alstublieft naar een andere school wilde sturen. Mijn vader zij hierop tegen mij: "Jij wil studeren, akkoord, maar dan moet je met de fiets in Deurne school gaan volgen, één keer gebuisd en je kan gaan werken."

Daar volgde ik 6 jaar de technische richting en daarna regentaat snit en naad, waarvoor ik met grote onderscheiding afstudeerde.

Je hebt ook een gezin, vertel daar eens wat meer over

Ik heb mijn man Frans leren kennen via een goede schoolvriendin waarmee ik, samen met haar broer (Frans dus) veelvuldig naar feestjes ging in de Tijnzaal. Tijdens één van die feestjes is de vonk tussen mij en hem overgeslagen. We zijn getrouwd op 23 december 1967.

In de beginjaren van ons huwelijk woonden we in de Paalstraat, waarna we een huis hebben gebouwd in de Heikantstraat waar we 45 jaar gewoond hebben. Tien jaar geleden zijn we dan verhuisd naar een assistentiewoning in de Jozef Van Craenstraat.

We hebben samen 3 kinderen, 2 meisjes en een jongen en 7 kleinkinderen.





Links naar rechts: Liz Pieters, Maria De Belder en Mia Ketels

“Ik was achttien jaar voorzitter van de Seniorenadviesraad”

Hoe zag je professionele loopbaan er uit?

Ik heb een jaar een tijdelijke betrekking gehad in een school in Rijkevorsel en in Hoogstraten. Daarna heb ik twee jaar les gegeven in het Sancta Maria college en een school in de Palinckstraat te Deurne.

Nadriejaarkreeg ik een conflict met de toenmalige moeder overste en ben ik dan na een gesprek met de bisschop begonnen aan een opleiding godsdienstwetenschappen. Pas getrouwd was het niet evident beiden te combineren maar met de onvoorwaardelijke steun en aanmoediging van mijn man heb ik volgehouden om deze studie te voltooien. En tot op heden heb ik daar nog geen moment spijt van gehad.

Ik heb in totaal 35 jaar les gegeven in het stedelijk en het gemeenschapsonderwijs en ben in 2000, bij het begin van het nieuwe millennium, met pensioen gegaan.

Had je ook nog een andere carrière buiten de werkuren?

Ik ben 50 jaar actief lid geweest van de toneelkring Volharding in het Vaarttheater dit tot 2014. Ik ben ook al decennia bestuurslid van de seniorenvereniging Okra, waar ik momenteel nog wat licht administratief werk doe.

Ik ben vanaf mijn pensioen als vrijwilliger meerdere jaren actief geweest als chauffeur van de Minder Mobielen Centrale, het huidige Mobitwin.

In 2007 ben ik voorzitter geworden van de Seniorenadviesraad, een functie die ik onafgebroken bijna 18 jaar heb waargenomen.



In maart 2024 heb ik na een ongelukkige val mijn been gebroken en kort daarna, in april, een hartaanval gekregen. Dit was een serieuze verwittiging dat ik het rustiger aan moest doen. Ik heb dan ook met spijt in het hart mijn engagement bij de Seniorenadviesraad moeten stopzetten. Het was een periode waar ik met veel dankbaarheid op terug kijk. Ik hoop dan ook dat het huidige bestuur op dezelfde manier zal verder werken in een sfeer van vriendschap en bezorgdheid voor onze Schotense senioren. De Seniorenadviesraad heeft me dan ook een pakkend afscheidsfeest gegeven.

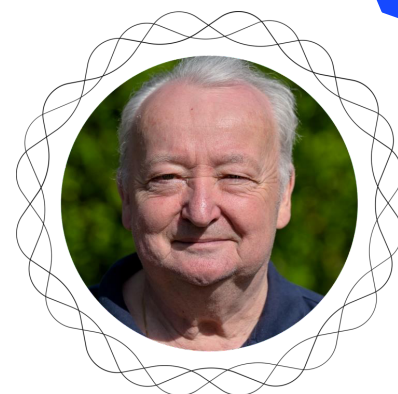
Hoe ziet de toekomst er uit?

Ik ga me nu vooral bezighouden met leuke, ontspannende dingen, zo lang het maar in de namiddag is.

Maria bedankt voor dit boeiende gesprek en voor je jarenlange inzet voor onze Schotense senioren.

Voordrachten gepensioneerd huisarts Guy Embrechts

Voordrachten voorjaar 2025



- Hoe bekomen van de feestdagen
 - Maandag 6 januari LDC Cogelshof
 - Dinsdag 7 januari LDC 't Dorp

- De huid en haar verzorging
 - Maandag 10 februari LDC Cogelshof
 - Dinsdag 11 februari LDC 't Dorp

- Seksualiteitsbeleving bij senioren
 - Maandag 10 maart LDC Cogelshof
 - Dinsdag 11 maart LDC 't Dorp

- Ouderen en mishandeling
 - Maandag 14 april LDC Cogelshof
 - Dinsdag 15 april LDC 't Dorp

- Gezondheidsquiz
 - Maandag 12 mei LDC Cogelshof
 - Dinsdag 13 mei LDC 't Dorp

- Onze voeten
 - Maandag 16 juni LDC Cogelshof
 - Dinsdag 17 juni LDC 't Dorp

Praktisch

- Inkom:
 - € 2,50 met inschrijven via de LDC's
 - € 3,00 zonder inschrijven. Opgelet: geen plaats gegarandeerd.
- Start telkens om 14 uur

