



Seniorenadviesraad
Schoten

In een
nieuw jasje!

Seniorenkrant

Voor en door senioren

4 Vele kussen uit Schoten!

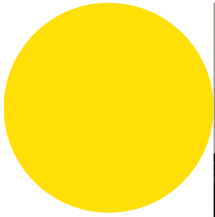
12 Exclusief interview met dr. Guy Embrechts

18 Welke vaccins zijn belangrijk voor senioren?



Schoten

Voorwoord



Beste senioren

Als nieuw verkozen voorzitter van de Senioren-adviesraad wil ik graag het woord tot jullie richten.

In de eerste plaats wil ik de vorige voorzitter, Maria De Belder, bedanken voor haar jarenlange inzet voor onze SAR. Samen met het dagelijks bestuur en onder de deskundige leiding van Laura Kerkhofs is de Raad uitgegroeid tot een spil in het ouderenbeleid van de gemeente. Met de ondervoorzitter Mia Ketels, die ook al vele jaren onvermoeibaar vrijwilligerswerk doet, wil ik me inzetten om verder te gaan op de kwaliteitsvolle weg die we zijn ingeslagen. We worden daarin bijgestaan door de andere vrijwilligers van ons dagelijks bestuur, namelijk: Lieve Vandenbussche, François Michel, Walter Van de Cruys en Marc Verloy. Aan al die mensen: bedankt voor jullie inspanningen de voorbije jaren. Samen gaan we door op dit nieuw elan.

Voor onze senioren wens ik dat we door goede samenwerking tussen de inwoners en de gemeentediensten een gemeente behouden waar het voor senioren aangenaam wonen is.

Guy Embrechts, voorzitter SAR

Beste lezer

Met veel plezier stel ik jullie deze nieuwe editie van onze Seniorenkrant voor. Deze uitgave markeert een bijzonder moment: de start van een nieuw hoofdstuk voor onze werking. We zijn verheugd dat we een nieuw bestuur hebben kunnen installeren met dokter Guy Embrechts als voorzitter. Zijn ervaring en engagement vormen een grote meerwaarde voor onze organisatie.

Ik wil graag van deze gelegenheid gebruik maken om alle bestuursleden – zowel oud als nieuw – van harte te bedanken voor hun jarenlange inzet en betrokkenheid. Dankzij hun werk hebben we al veel kunnen realiseren voor het welzijn van onze senioren. Met het nieuwe bestuur willen we deze positieve weg verderzetten met hernieuwde energie en frisse ideeën.

In deze krant leggen we de focus op enkele nieuwe initiatieven die tot doel hebben de zorg en het welzijn van onze senioren nog beter te ondersteunen.

We zijn bijzonder blij met de samenwerking rond de Huisartszoeker. Dit initiatief helpt mensen om een geschikte huisarts te vinden binnen hun eigen gemeente. Dat is een belangrijke stap naar toegankelijke, kwalitatieve eerstelijnszorg.

Daarnaast blijft ook de zorg voor personen met dementie een belangrijk aandachtspunt. We verliezen hen en hun omgeving niet uit het oog en blijven inzetten op ondersteuning, erkenning en verbondenheid.

Ik wens je veel leesplezier en hoop dat jullie net zo enthousiast zijn over de toekomst als wij.

Met warme groet

Véronique d'Exelle, Schepen van Senioren



De Seniorenkrant van Schoten viert haar tiende editie

Goed nieuws voor alle 75-plussers in Schoten: de tiende editie van de Schotense Seniorenkrant zit gratis in je bus! De krant wordt twee keer per jaar verspreid en is het resultaat van het harde werk van de vrijwilligers van de Seniorenadviesraad (SAR).

Zoals steeds brengt de krant artikels die rechtstreeks inspelen op het leven en de leefwereld van senioren. Of het nu informatief of luchtig is: elke bijdrage is zorgvuldig gekozen met het oog op herkenbaarheid en belangrijkheid. De bedeling gebeurt volledig door vrijwilligers. We zijn hen bijzonder dankbaar voor hun inzet. Om die reden blijft de verdeling beperkt tot de 75-plussers: uitbreiden naar de groep 65-plussers zou logistiek helaas niet haalbaar zijn.

Wat mag je zoal verwachten in deze jubileumeditie? Uiteraard een voorwoord van de bevoegde schepen, gevolgd door een boeiend interview met een Schotenaar, lokaal of nationaal bekend, die vertelt over zijn of haar band met onze gemeente en het leven van senioren. Daarnaast vind je een reeks artikels over uiteenlopende thema's die senioren aanbelangen op verschillende vlakken: sociaal, relationeel of medisch, afhankelijk van de aangeleverde bijdragen.

Voor de nodige (ont)spanning zorgen we met foto- en puzzelvragen. Uiteraard ontbreekt ook belangrijke lokale informatie niet. Kortom: onze redactieleden hadden weer hun handen vol. We blijven ernaar streven om een kwaliteitsvolle krant te maken. De vele positieve reacties die we ontvangen, moedigen ons aan om enthousiast verder te werken. Op naar een volgend jubileumnummer!

Namens de voltallige redactie,
Guy Embrechts



Colofon

Redactie: Seniorenadviesraad Schoten • **Opmaak en lay-out:** Kenneth Beyers
Verantwoordelijke uitgever: Véronique d'Exelle • **Zelf nieuws te melden?**
seniorenadviesraad@schoten.be • **Oplage:** 4000 exemplaren • **Verschijnt twee keer per jaar** • **Doelgroep:** 75-plussers

03 680 09 00

schoten.be/sar

Veel kussen uit Schoten

Wie stelt dat Schoten kunst een warm hart toedraagt, trapt een open deur in. Toen de nationale Week van de Amateurkunsten in 2018 ter ziele ging, namen in Schoten enkele gepassioneerde vrijwilligers na lang wikken en wegen het initiatief om met een alternatief te starten. Want wanneer een deur dichtslaat, opent zich een nieuw venster. De geboorte van een Schotens kunstenproject liet dan ook niet lang op zich wachten. De nieuwe formule kreeg de toepasselijke naam 'KUS', wat 'Kunst uit Schoten' betekent.

Liz Pieters

Wat is KUS precies?

KUS is een platform dat elke Schotenaar de kans geeft om zijn of haar kunst tentoon te stellen. De uitwerking gebeurde vanuit de cultuurraad en een werkgroep van enkele gedreven en enthousiaste inwoners, tevens kunstbeoefenaars. Het doopfeest van KUS werd gegeven op 12 september 2021 met een kunstenmarkt tijdens de opening van het cultuurseizoen voor het plein van de bibliotheek.

Voor wie is KUS bedoeld?

Iedere Schotenaar die wil deelnemen aan de kunstenmarkt kan rekenen op een kraampje waarin zelfgemaakte kunstwerken kunnen worden tentoongesteld en verkocht. Ook muzikanten en dichters krijgen op dit evenement een podium.



Zo creëren we extra sfeer en gezelligheid. Al vanaf de eerste editie stonden er 30 kraampjes. Het stond in de sterren geschreven dat het hier niet bij zou blijven. De belangstelling van zowel kunstenaars als publiek steeg jaar na jaar. Een verdere uitbreiding liet niet lang op zich wachten. Daardoor ontstond een "ZomerKUS", een kunstenmarkt tussen kerk en bib, en een "KerstKUS-markt" in het Kasteel van Schoten.

ZomerKUS

Tijdens even jaren organiseert KUS een atelierroute voor wandelaars en fietsers waarbij kunstenaars hun eigen atelier openstellen. Tijdens oneven jaren is de ZomerKUS een tweedaags evenement.

Zo worden er dit jaar boeiende workshops en demonstraties gegeven in de zomertent om de Schotenaar kennis te laten maken met werken van zowel kunstenaars als ambachtslieden. Er zijn ook theatervoorstellingen

en muziekovertredens. Tot slot is er op **7 september** voor de vijfde keer de "Kunstenmarkt tussen kerk en bib". Met maar liefst 65 kraampjes bruist het op deze grootse KUS-markt van alle mogelijke vormen van kunst.

KerstKUSmarkt

Op **6 en 7 december** vindt voor de derde keer de kunstenkerstmarkt plaats in het prachtige Kasteel van Schoten. Grote en kleine werken van kunstenaars en liefhebbers krijgen er een plek in een gezellige kerstsetting. Kunstenaars en beoefenaars van ambachten kunnen nog steeds een plekje reserveren. Contacteer de Schotense cultuurdienst op 03 680 23 40 voor meer informatie.

Cookies

Vervelend of nuttig?

Bij het woord 'cookie' denk je misschien aan iets lekkers bij de koffie. Maar online betekent het iets helemaal anders. Geen koekje dus, wel een klein stukje informatie dat een website op je computer of tablet zet. Je ziet ze vaak met de melding: "Deze site gebruikt cookies." Maar wat doen die cookies precies? En zijn ze wel veilig?

Marc Verloy

Cookies zijn kleine tekstbestanden die op je computer, tablet of smartphone worden geplaatst wanneer je een website bezoekt. We onderscheiden vier soorten:

- **Analytische cookies**

Deze worden gebruikt om te kijken welke pagina's je bezoekt en hoe je de weg naar de website hebt gevonden. Deze vorm van cookies zijn ongevaarlijk en je hoeft hiervoor geen toegang te verlenen. Je gegevens blijven ook anoniem.

- **Functionele cookies**

Deze zijn nodig om een website optimaal te laten werken. Ze onthouden onder meer je taalvoorkeur, of je ingelogd bent en wat er eventueel in je winkelmandje zit. Ook deze cookies zijn ongevaarlijk en hoeven geen toestemming te krijgen om te verschijnen.

- **Tracking cookies en cookies van "derden"**

Tracking cookies worden tijdelijk op je toestel geplaatst om je surfgedrag op te volgen. Deze cookies zijn ongevaarlijk, maar voor deze vorm van cookies moet je expliciet je toestemming geven aan de webbeheerder.

Cookies van "derden" zijn een vorm van tracking cookies. Ze zijn echter van een andere website dan deze waar je op dat moment aan het surfen bent. Ook voor deze cookies moet je toestemming verlenen.

Cookies verwijderen of niet?

We kunnen dus besluiten dat cookies op zich veilig zijn. Sommige cookies verdwijnen als je de website afsluit, andere kunnen jarenlang op je toestel blijven staan.

Hoe verwijder ik cookies?

Hoe je cookies op je toestel kan verwijderen is afhankelijk van je toestel en van de browser (zoekfunctie zoals o.a. Google), maar normaal gezien moet het lukken als je de volgende stappen volgt:

- 1 Open je browser en ga naar de instellingen (meestal drie puntjes in de hoek van het scherm).
- 2 Zoek naar de privacy- of geschiedenissectie en kies dan de optie om cookies te verwijderen. Kies ook de periode die je wil verwijderen.
- 3 Bevestig de verwijdering en start de browser opnieuw op.

Met vragen rond cookies kan je steeds terecht op **swipecafe.be** of bij de digipunten van de gemeente in de Braembib (elke dinsdag tussen 14 en 16 uur).



Opnieuw optimisme

We hebben het in een artikel in de vorige krant reeds gehad over het belang van optimisme om gezond ouder te worden. Waarom schrijven we er dan nog eens over? De laatste maanden worden we voortdurend bestookt met negatieve berichten over stakingsgolven, oorlog in Gaza en Oekraïne, een wapenwedloop, de dreiging van een uitbreiding van Poetins oorlogsmanie en recent nog een handelsoorlog erbovenop.

dr. Guy Embrechts

Al deze negatieve berichten hebben een impact op onze eigen problemen qua gezondheid, eventuele eenzaamheid en psychisch welzijn. Je ogen sluiten voor de realiteit heeft geen zin, maar blijven geloven in je eigen wereldbeeld en omgeving zonder de negatieve invloeden te laten overheersen is zeer belangrijk. Onze wereld heeft zich ook herpakt na de Tweede Wereldoorlog en zo'n situatie is nog heel ver van ons af.

Als senior moeten we ons blijven realiseren dat er in deze maatschappij nog heel wat opvangmogelijkheden zijn die onze toekomst vergemakkelijken. We moeten ons blijven inspannen voor een gezond sociaal netwerk. Dat kunnen we onderhouden door geregeld aan te sluiten bij activiteiten. Zo blijven we geestelijk en lichamelijk gezonder. Het doet ons ook open naar de toekomst kijken zonder fatalisme. Dat is veel gezonder dan jezelf af te sluiten en negatieve gevoelens te blijven koesteren.

Succes met deze opdracht!



Lichtpunt praatcafé

Dementie roept heel wat vragen op bij de getroffene, maar ook bij geliefden in de directe omgeving. Daarom is er het praatcafé dementie. Het heeft tot doel mensen met dementie, mantelzorgers, familieleden, vrienden... samen te brengen om te praten en steun te vinden bij elkaar.

Hanne Debrabander

'Lichtpunt' wil dementie bespreekbaar maken en de zorgen van alle betrokkenen verlichten. Ervaringen uitwisselen en het aanreiken van hulpmiddelen kunnen al een hele steun bieden.

Er is tijdens de praatcafés ruimte voor vragen of bedenkingen, maar luisteren kan net zo goed. Op die manier wil Lichtpunt naast informeren ook de kans geven aan betrokkenen om elkaar op een informele manier en in een ontspannen setting te ontmoeten.

Ons volgend praatcafé gaat door op **donderdag 18 september** om **19 uur** in LDC 't Dorp (Jozef Van Craenstraat 1, 2900 Schoten). We buigen ons over de vraag: 'hoe behoud ik mijn veerkracht als mantelzorger?' met Anke Verschoren van het Mantelzorgnetwerk. Iedereen is welkom.

Mantelzorg is vaak een emotionele rollercoaster die zeer veel energie vraagt, zowel bij de zorgbehoevende als bij de mantelzorger, bij wie de emotionele belasting vaak zwaar doorweegt. In deze vorming staan we stil bij de mogelijke verlieservaringen van een mantelzorger en worden tips aangereikt die de veerkracht versterken. We hebben het over verschillende copingmechanismen om met je situatie om te gaan. We geven richting in je zoektocht naar een plekje voor adempauze.

Lichtpunt is een initiatief van Woonzorggroep Voorkempen en het Lokaal Bestuur Schoten. Je kan steeds bellen naar **03 269 51 00** of mailen naar **referentiepersoon-dementie@wzgvoorkempen.be** met al je vragen.



Puzzels

Welke oud-burgemeester van Schoten herken je?

De volgende acht heren waren in een ver verleden ooit burgemeester van onze mooie gemeente. Wie waren zij? Foto's één en zes hebben een straatnaam in onze gemeente.



1

1941-1944

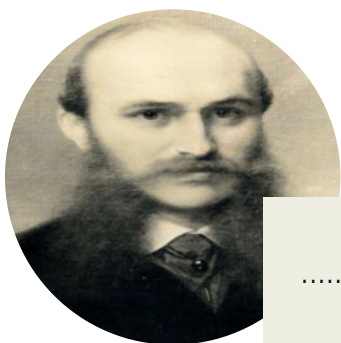
.....



2

1830 - 1847

.....



3

1884 - 1892

.....



4

2003 - 2012

.....



5

1965 - 1982

.....



6

1912 - 1932

.....



7

1938 - 1940

.....



8

1983 - 2003

.....

Bekende plaatsen

Deze plekjes doen bij de meeste Schotenaren een belletje rinkelen. Ken jij het antwoord op de vragen onderaan?



1



2



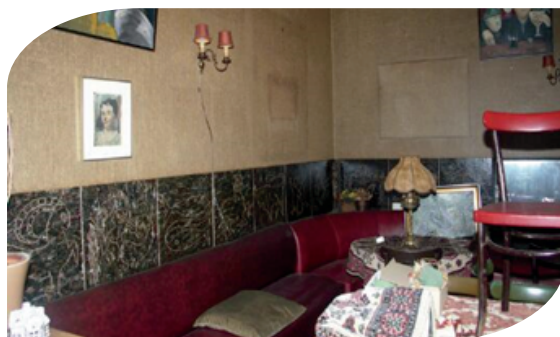
3



4



5



6



7

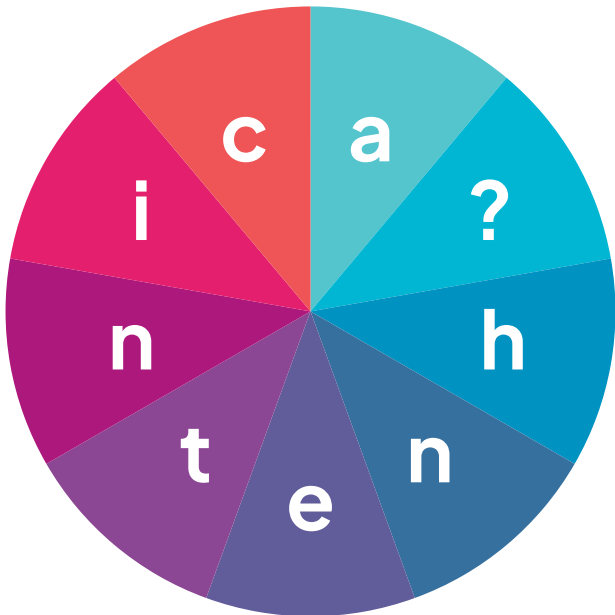


8

1: Van welk gebouw zie je hier de eerste steenlegging? - 2: Wat is de naam van dit gebouw? - 3: Welk kasteel is dit? - 4: Hoe noemde men dit inmiddels afgebroken gebouw? - 5: Van welk monument zie je hier de aanleg beginnen? - 6: Van welk "vroeger bruin café" is dit een deel van het interieur? - 7: Welk gebouw in de wijk Deuzeld is dit? - 8: Welke brug zie je?

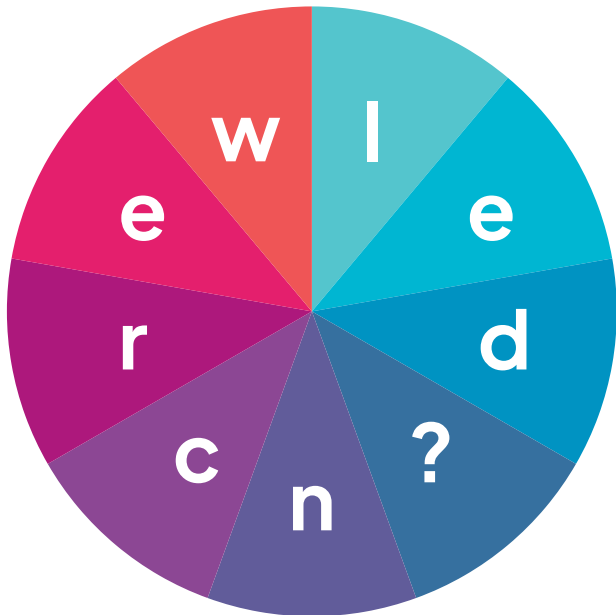
Taartpuzzel

Welke letter ontbreekt en wat is het juiste woord?



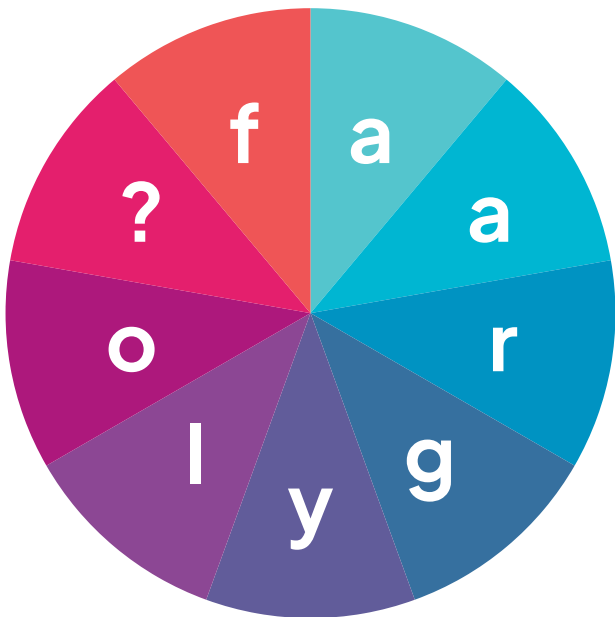
Letter:

Woord:



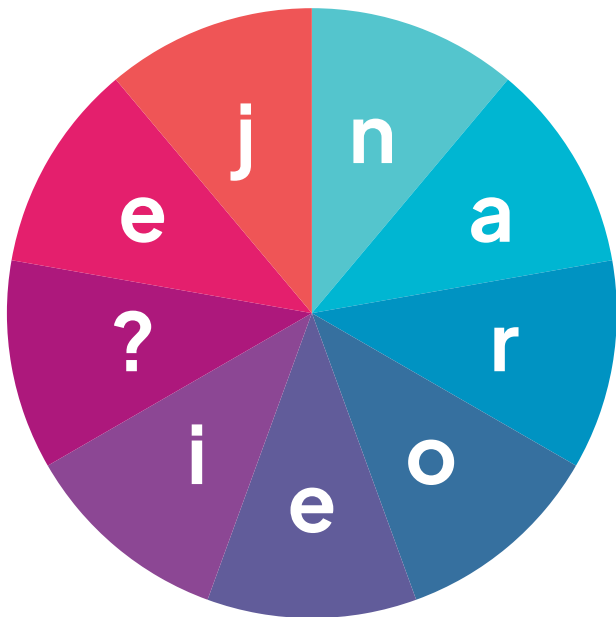
Letter:

Woord:



Letter:

Woord:



Letter:

Woord:

Zoeken maar

Vind jij de tien verschillen?



Hoe noemt men de inwoners van deze plaatsen?

Monaco	Ninove	Kortrijk	Milaan	Brugge	Kreta	Berlijn	Aalst
--------	--------	----------	--------	--------	-------	---------	-------

Los de rebus op.



s=m



-i

,



n=r



ge=d



-j



-ur



r=t



-nt



i=u

a=el



m=v



-o

-l



o=ie

g=de



p=s



ga=io



▪



p=t



s=l



l=n



-i



p=k

▪

.....

.....

Interview

met Guy Embrechts

Kan je jezelf eens voorstellen?

Ik ben geboren in 1954 in Schoten, gepensioneerd huisarts en altijd actief geweest in de gemeente. Dat deed ik eerst 30 jaar in een solopraktijk in de wijk Deuzeld en nadien 10 jaar in de Parkpraktijk in de Jozef Hendrickxstraat. Ik ben getrouwd met Addi Ryckaert en woon nog steeds in Schoten.

Je bent sinds 11 maart de nieuwe voorzitter van SAR. Wat was je motivatie om dit engagement aan te gaan?

Ik ben altijd sociaal gemotiveerd geweest om te werken voor de gemeenschap. Aangezien ik nu zelf senior ben, vond ik het logisch om mij in te zetten voor de Seniorenadviesraad.

Wat zijn je troeven om de SAR naar een hoger niveau te tillen?

Als gepensioneerd huisarts ken ik de noden van senioren goed op alle niveaus, van gezondheid tot wonen en interesses. Dat heeft mij gemotiveerd om aan de slag te gaan.

Waarom zijn senioren en seniorenverenigingen belangrijk voor jou?

Senioren zijn belangrijk omdat ze een grote bevolkingsgroep vormen. Ik behoor nu zelf ook tot die groep en vind verenigingen belangrijk om sommigen uit hun sociaal isolement te halen. Het is belangrijk om contacten te leggen en te blijven onderhouden op eender welke leeftijd.

Welke thema's zijn voor jou prioritair?

De kwaliteit van de Seniorenadviesraad bestendigen, proberen eenzaamheid bij senioren te doorbreken en contact met jongere senioren ('medioren') leggen.

Je was vroeger actief als huisarts. Hoe neem je die ervaring mee naar de SAR?

Mijn seniorenkennis is gevormd door de sociale contacten die ik in mijn praktijk heb kunnen leggen. Ik kende van heel wat mensen hun woonsituatie en ontdekte

ook al snel hun interesses en noden. Al die ervaringen probeer ik nu in de Seniorenadviesraad kenbaar te maken.

Wat wil je na afloop van deze legislatuur verwezenlijkt hebben met de SAR?

Mijn streven is dat de kwaliteit die er nu is sterk blijft doorgroeien naar de volgende bestuursperiode toe.

Welke plaats nemen onze senioren in deze maatschappij in volgens jou?

Ze maken één derde van de bevolking uit en dat aantal zal in de toekomst nog groeien. Hun levenswijshouding mag niet verloren gaan en over het hoofd gezien worden. De taak van de senior in de maatschappij als anker vind ik zeer belangrijk.

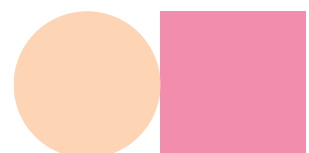
Je zetelt namens de SAR ook in de Vlaamse Ouderenraad (Vlora). Wat hoop je daar te verwezenlijken?

De Vlora is een overkoepelend orgaan waar de meest uiteenlopende problemen worden behandeld. Afhankelijk van wat er besproken wordt, willen wij daar de inbreng van onze lokale seniorenraad delen.

Tot slot, heb je nog een belangrijke boodschap voor onze senioren?

Ik vind het belangrijk dat Schoten een gemeente blijft waar het wonen en samenleven voor senioren aangenaam is. Hopelijk blijft dat in de toekomst alleen maar verbeteren.

Marc Verloy



“Senioren maken één derde van de totale bevolking uit. Zo’n grote groep mag niet over het hoofd gezien worden.”

Andere bestuursleden van de SAR



Mia Ketels
Ondervoorzitster
COORD Welzijn



François Michel
Penningmeester
COORD Communicatie



Lieve Vandenbussche
Bestuurslid
COORD Activiteiten



Walter Van de Cruys
Bestuurslid
COORD Digitalisatie



Marc Verloy
Bestuurslid
COORD Seniorenkrant



Laura Kerkhofs
Secretaris

Huisartszoeker

Dat er in heel wat wijken en buurten in Schoten een nijpend tekort is aan huisartsen die nog geen patiëntenstop hebben, is geen publiek geheim. De verwachting dat het aantal beschikbare huisartsen nog zal dalen is bovendien niet onrealistisch.

Marc Verloy

Waarom is er een tekort aan huisartsen?

Er zijn verschillende oorzaken die samen zorgen voor dit probleem:

- Meer mensen hebben zorg nodig. Door de vergrijzing is de zorgvraag groter dan vroeger.
- Veel huisartsen gaan met pensioen. Meer dan een derde is ouder dan 65.
- De werkdruk is hoog. Daardoor stoppen sommigen of kiezen ze bewust voor deeltijds werken.
- Door de numerus clausus laat de overheid slechts een beperkt aantal studenten toe tot de geneeskundeopleiding.

Wat betekent dit voor jou als patiënt?

- Je vindt soms moeilijk een vaste huisarts in je buurt.
- Je moet vaak lang wachten voor een consultatie.
- De spoeddiensten raken overbelast, wat tot frustraties leidt.
- Je krijgt minder opvolging van één vertrouwde arts.

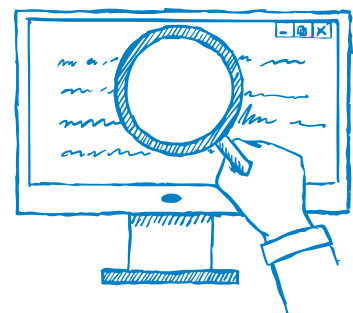


Wat kan je doen als je geen huisarts vindt in je buurt?

"Huisartszoeker.be" is een tool waarin je kan zien bij welke huisartsen je in jouw buurt nog terecht kan. Je hoeft enkel je adres en de afstand die je wil afleggen in te geven. Je kan deze tool vinden door te surfen naar www.huisartszoeker.be. Je kan er ook telefonisch terecht op het nummer 03 375 80 03.

Hoe werkt Huisartszoeker.be?

- 1 Geef je adres in.
- 2 Je kiest hoe ver je kan reizen (bijvoorbeeld 2 of 5 km).
- 3 De website zoekt voor jou.
- 4 Het systeem toont welke artsen in jouw buurt patiënten aannemen.
- 5 Je neemt contact op met de praktijk.
- 6 Je krijgt een lijst met contactgegevens. Je kunt bellen of, indien mogelijk, online inschrijven.



Heb je hulp nodig bij het gebruiken van de website? Vraag ondersteuning aan een familielid, de apotheker of spring even binnen in het digipunt van de bibliotheek of het dienstencentrum.

Mantelzorg

Hoe vraag je de nodige attesten aan?

Mantelzorg wordt vaak als vanzelfsprekend beschouwd. We denken daarbij meestal eerst aan een moeder die zorg draagt voor haar kind met een beperking of een kind dat een ouder wordende moeder of vader ondersteunt. Maar mantelzorg gaat veel verder.

Marc Verloy



Mantelzorg is zorg of ondersteuning die je op regelmatige basis aanbiedt aan een familielid, vriend, buur of iemand anders die je graag ziet met een extra zorgnood. Die nood kan er zijn door ouderdom, ziekte, een beperking, psychische kwetsbaarheid of een verslavingsproblematiek.

Mantelzorg is vanzelfsprekend, toch?

Mantelzorg overstijgt de gewone zorg voor elkaar in duur of intensiteit. Het is verrijkend maar kan, met hoeveel liefde en toewijding je het ook doet, zeer vermoeiend zijn. Daarom moet je als mantelzorger ook goed voor jezelf zorgen. Durf hulp te vragen aan professionele helpers (zie artikel 'Lichtpunt praatcafé').

Hoe vraag je een mantelzorgattest aan?

Vanaf 1 september 2020 kan je als mantelzorger een erkenningsattest aanvragen bij je ziekenfonds. In de volksmond spreekt men over een mantelzorgattest of het mantelzorgstatuut. Er bestaan twee types van erkenningen: een algemeen statuut en een statuut met sociale voordelen.

Type 1: het algemeen statuut

De aanvraagprocedure is eenvoudig. De mantelzorger en zorgvrager vullen samen een verklaring in op erewoord. Dat dien je in bij het ziekenfonds van de mantelzorger. Met deze verklaring geef je aan dat jullie voldoen aan de volgende criteria:

- ✓ De zorgvrager heeft **zorg en ondersteuning nodig** door zijn of haar gezondheidstoestand of handicap.
- ✓ De mantelzorger geeft **regelmatig** hulp en ondersteuning en doet dit niet vanuit haar of zijn beroep of als vrijwilliger.
- ✓ Er is een **vertrouwensrelatie** of een nauwe affectieve en geografische relatie tussen de mantelzorger en de zorgvrager.
- ✓ De **mantelzorger** moet in **België** verblijven en moet rekening houden met de noden en de levenswensen van de zorgvrager.
- ✓ Er is minstens **één professionele zorgverlener** die de mantelzorger bijstaat in de zorg.



Type 2: het statuut met sociale voordelen

Deze erkenning is één jaar geldig en heeft een sociaal voordeel: het mantelzorgverlof. Voor dit statuut vul je een verklaring op erewoord in bij het ziekenfonds. Om de erkenning te krijgen moeten zowel de mantelzorger als de zorgvrager aan deze criteria voldoen:

- ✓ Als mantelzorger moet je **in België** verblijven en doorlopend of regelmatig hulp bieden aan de zorgvrager, minstens **50 uur per maand** of **600 uur per jaar**.
- ✓ Je geeft de zorg **niet vanuit je beroep** en houdt rekening met de noden en levenswensen van de zorgvrager.
- ✓ Er is **minstens één professionele zorgverlener** die de mantelzorger bijstaat in de zorg.
- ✓ De **zorgvrager** moet in **België** verblijven, maar mag niet in een woonzorgcentrum of voorziening voor personen met een handicap verblijven.
- ✓ De zorg- en ondersteuningsnood moet **voldoende zwaar zijn**. Die vaststelling kan gebeuren door de FOD Sociale Zekerheid.



Of de zorgnood voldoende zwaar is, hangt af van de zelfredzaamheidsgraad. Bij meerderjarigen (21+) moet je minstens 12 punten op die graad scoren. Bij minderjarigen gelden de scores van het groeipakket. Ook hier moet je minstens 12 punten scoren of minsten 6 punten in de derde pijler.

Er kunnen maximum drie mantelzorgers een type 2-statuuat aanvragen per zorgvrager. Als het statuut wordt toegekend, kan je mantelzorgverlof aanvragen. Je moet daarvoor een aangetekend schrijven bezorgen aan je werkgever en dit ten laatste 7 dagen voor de eerste dag van het verlof. Je kan als type 2 mantelzorger 3 maanden voltijds en 6 maanden deeltijds verlof krijgen.

Beide types mantelzorgstatuten worden beëindigd in de volgende gevallen:

- De mantelzorg of zorgvrager vraagt hierom of één van beiden komt te **overlijden**.
- De **zorgafhankelijkheid** wordt **beëindigd**.
- De zorgvrager verblijft langer dan 90 dagen in een **woonzorgcentrum** of **voorziening voor personen met een handicap**.
- De mantelzorger voldoet **niet** langer aan de **erkenningcriteria**.
- De mantelzorger wordt **veroordeeld** voor geweldpleging, mishandeling, oplichting of verwaarlozing.

Als één van deze zaken zich voordoet, moet je direct het ziekenfonds verwittigen.

Meer info?

Met vragen kan je bij de erkende mantelzorgverenigingen terecht:

CoponchO (02 515 02 63), Mantelzorgnetwerk (01 624 49 49), Onbegrensd (02 542 86 27), OKRA-Zorgrecht (02 246 67 00), Steunpunt Mantelzorg (078 77 77 97), Samana (02 246 64 70)

Vaccinatie

Er zijn heel wat redenen om te vaccineren. De gouden stelregel blijft: beter voorkomen dan genezen. Die regel blijft overeind ondanks alle mogelijkheden met onze moderne geneeskunde.

dr. Guy Embrechts

Onze wereld zou er heel anders uitzien zonder vaccins. Polio, de pokken en tal van andere ernstige ziekten zouden in onze streken nog steeds heel wat slachtoffers maken. Niet lang geleden konden ook de coronavaccins nog grotere drama's voorkomen.

De laatste jaren is de aandacht voor vaccineren verslapt omwille van de sterke vooruitgang in de geneesmiddelenindustrie. Dat is geen goede zaak. Er circuleren bovendien heel wat antivaccinatiecampagnes op het internet en in sommige media. Die beroepen zich op niet-wetenschappelijke studies en worden gedragen door complotdenkers.

Hoewel vaccins soms (ernstige) neveneffecten hebben en niet altijd aanslaan, blijven ze een veel beter alternatief dan het doormaken van de ziekte die ze proberen te voorkomen. Weet dus dat het geen wondermiddelen zijn, maar wel altijd voordelig voor je gezondheid.

Deze vaccins raden we sterk aan voor senioren:



1 Griepvaccin

Het griepvirus blijft ieder jaar veranderen. Je laat je dus best elk jaar vaccineren om goed beschermd te blijven.

2 Coronavaccin

Er zijn elk jaar heel wat coronastammen die ons ziek kunnen maken. Vaccineren verkleint de kans op overlijden en maakt je minder ziek van de infectie.

3 Pneumokokken

Dit vaccin beschermt je tegen de zwaarste longontstekingen. Er zijn verschillende vaccinatieschema's. Die zijn te bespreken met je huisarts.

4 RSV-vaccin

Het RSV-virus veroorzaakt ernstige luchtwegeninfecties. Als je tot de risicogroep behoort, wordt dit vaccin volledig terugbetaald. Zonder attest kost het je 200 euro om de twee jaar.

5 Tetanusvaccin

Om de tien jaar laat je best een nieuwe tetanusprik zetten. Je huisarts geeft je graag advies. Dit vaccin beschermt je vooral wanneer je een wonde oploopt.

6 Reisvaccins

Wie op reis gaat, laat zich best goed informeren over welke vaccins nodig zijn voor optimale bescherming tegen tropische ziektes.

Oplossingen puzzels

Jammer, maar dit is de laatste puzzel van de tiende seniorenkrant. Tot volgende keer.

Rebus

Monegask – Ninovietter – Kortrijkzaan – Milanees – Bruggeling – Krentenzer – Berliner – Aalstenaar (ajuin)

Namen van inwoners



Tien verschillen

Y - hyancinten
P - polygraaf
E - crewleden
O - oranje

Taartpuzzels

Puzzelen maar

- 1 Eerste steenlegging van WZC Verbert-Verrijdt
- 2 De pastorie van Sint-Cordula
- 3 Kasteel van Calixbergh
- 4 De villa van graaf Legrelle
- 5 De aanbouw van de nieuwe brug 14 aan de Villierslei
- 6 Café Terminus
- 7 Het waterzuiveringsstation aan de Jozef Cogelslei/Toekomstlaan
- 8 Brug 13 aan de Wezelsebaan

Bekende plaatsen

1: Antoon Wolfs, 2: Cornelius Florentinus Ullens, 3: Gaston de Pret de Roose de Calesberg, 4: Harrie Hendrickx, 5: Marcel Imier, 6: Theofiel Van Cauwenberghs, 7: Victor Theodore Bracht, 8: Tony Sebrechts

Welke oud-burgemeester van Schoten herken je?

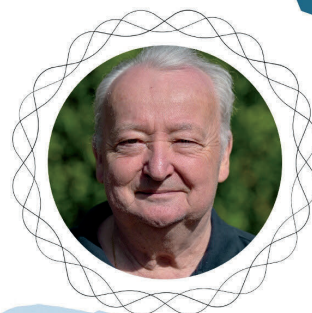


Voordrachten gepensioneerd huisarts Guy Embrechts

+ +
+ +
+ +
+ +

Voordrachten najaar 2025

- Incontinentie bij mannen en vrouwen
 - Maandag 14 juli LDC Cogelshof
 - Dinsdag 8 juli LDC 't Dorp
- Neuropathie of zenuwpijnen
 - Maandag 11 augustus LDC Cogelshof
 - Dinsdag 12 augustus LDC 't Dorp
- Dementie: euthanasie en zorgplanning
 - Maandag 8 september LDC Cogelshof
 - Dinsdag 9 september LDC 't Dorp
- Gezondheidskwis
 - Maandag 13 oktober LDC Cogelshof
 - Dinsdag 14 oktober LDC 't Dorp
- Hoofdpijn
 - Maandag 10 november LDC Cogelshof
 - Dinsdag 4 november LDC 't Dorp
- Gezondheid en feesten
 - Maandag 8 december LDC Cogelshof
 - Dinsdag 9 december 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

LDC 't Dorp – Jozef Van Craenstraat 1
LDC Cogelshof – Deuzeldlaan 49

Seniorenadviesraad
Schoten

10de
editie

Hoera! De Seniorenkrant valt voor de tiende keer in je brievenbus.

Dit magazine is het resultaat van de inzet van enthousiaste vrijwilligers. We brengen je relevant nieuws, ontspanning en interessante meningen **voor en door senioren**.

De **Seniorenadviesraad (SAR)** zet zich in voor de belangen van alle Schotense senioren.

03 680 09 00

schoten.be/seniorenkrant