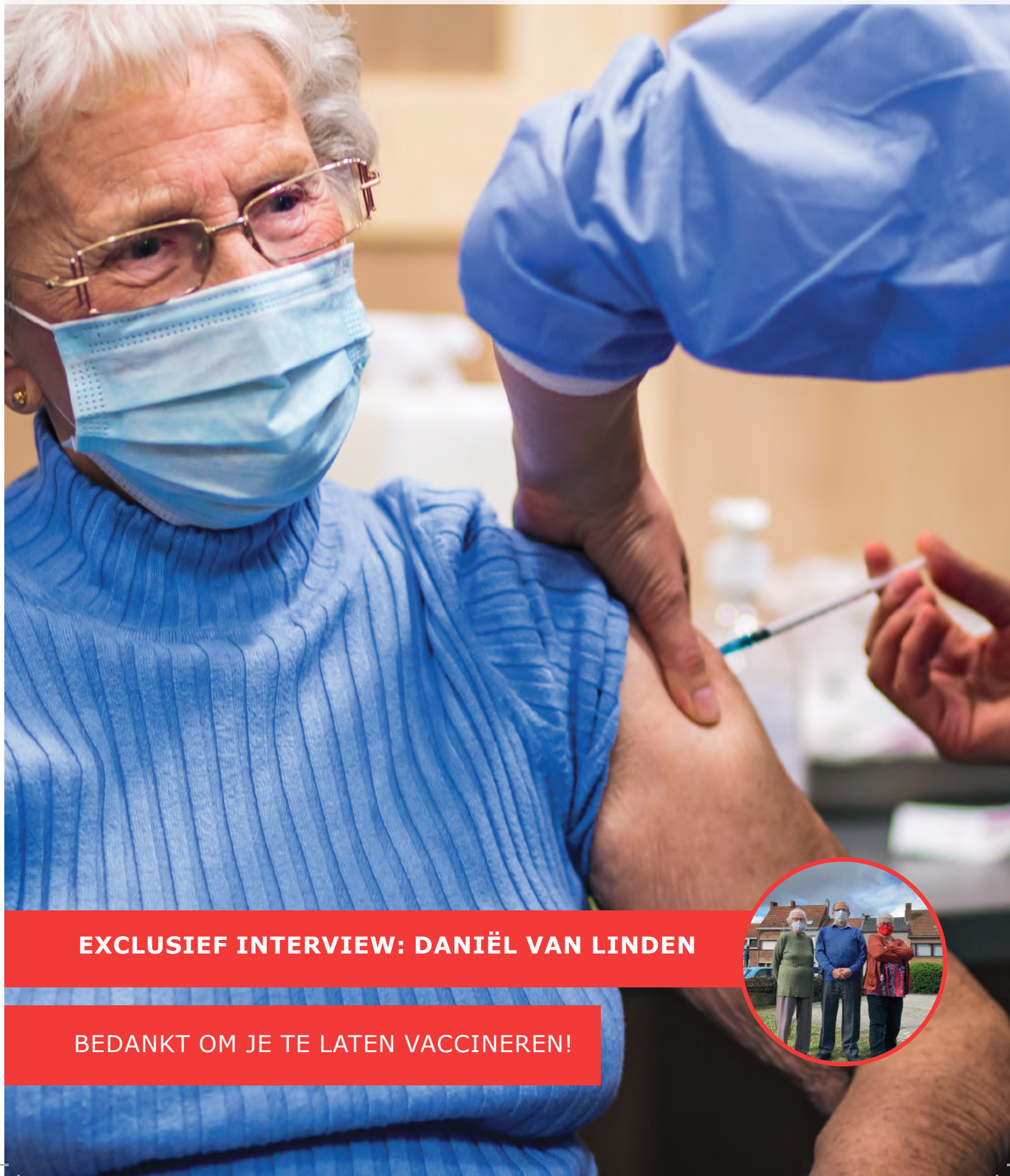


SAR

Seniorenadviesraad
Schoten

Seniorenkrant

Nummer 2 - augustus 2021



EXCLUSIEF INTERVIEW: DANIEL VAN LINDEN



BEDANKT OM JE TE LATEN VACCINEREN!

Voorwoord



Maria De Belder
Voorzitster SAR

Beste senioren,

de tweede uitgave van de seniorenkrant was ik graag met een "hoera, we zijn ervan af" begonnen.

Helaas is de coronatijd nog steeds niet voorbij. Veel mensen hebben waarschijnlijk een meer dan vervelend jaar achter de rug, maar toch moeten we de lichtpunten bekijken die er zelfs dit jaar gekomen zijn. De meeste senioren zijn intussen volledig gevaccineerd, waarvoor dank aan de gemeente die de minder mobiele mensen bijzonder goed geholpen heeft.

De SAR heeft samen met de lokale dienstencentra en onze seniorenconsulente Laura Kerkhofs vele eenzame senioren gebeld en hulp geboden waar het nodig was. Samen met de Raad voor Personen met een Handicap (RPH) werd een fotozoektocht in Vordenstein gemaakt die bij zonnig weer ook een mooie wandeling was. Bij minder goed weer kan je een puzzel maken over Schoten, te verkrijgen in de bibliotheek.

Wij hebben noodgedwongen via de computer leren vergaderen om deze krant samen te stellen. Omdat we ondervonden dat er echter toch nog vele senioren niet overweg kunnen met deze nieuwe media, denken wij dat we door deze tweede uitgave toch heel wat mensen kunnen bereiken en helpen.

Samen met jou hoop ik dat we allen voor Kerstmis gevaccineerd zijn en ons daardoor weer een beetje vrijer kunnen voelen. Laat de solidariteit die in deze coronatijd is ontstaan niet verdwijnen, maar ons nog meer aansporen er voor elkaar te zijn op die moeilijke momenten. Moed houden! We komen er door!



Iefke Hendrickx
Schepen van Senioren

Liefste Schotenaar,

wat heb ik jou gemist! Hopelijk zit je nu lekker in het zonnetje deze tweede seniorenkrant te lezen.

Ik ben zeer blij dat onze eerste seniorenkrant goed in de smaak viel. Ik wens je dan ook veel leesplezier met deze tweede editie, want we hebben elkaar wel wat te vertellen! Het voorjaar verliep niet echt zoals we gewend zijn. We hebben elkaar weinig kunnen zien en ontmoeten.

Maar er schijnt licht aan het einde van de tunnel. Terrasjes doen en bijpraten kan terug en wat doet dat deugd. Hopelijk blijven de vieze coronabeestjes ver weg en kunnen we dit in het najaar blijven doen. Want we hebben echt wel nood aan fysiek contact! En liefst binnenkort ook met een knuffel.

Ondertussen werken we naarstig verder. Onze seniorenconsulent en drie werkgroepen verwezenlijken mooie dingen. Lees verderop meer over onder andere onze belrondes. Met andere woorden, we zitten niet stil. Tot binnenkort!

Alvast een dikke knuffel!

10

Busje komt zo...
maar hoe geraak
ik erop?



13

Ontdek onze
assistentiewoningen

VERDER

- 02 Voorwoord
- 04 Wie is wie?
- 05 COVID-19: actueel
Werkgroep eenzaamheid
- 06 Waar zit het gaatje?
- 07 Onze ontspanningslokalen
- 08 Interview met Daniël Van Linden
- 09 Interview met Daniël Van Linden
- 10 Busje komt zo...
- 11 Ludiek momentje
- 12 Centrum krijgt metamorfose
- 13 Ontdek de assistentiewoningen
Oplossingen ludiek momentje
- 14 Maatregelen bij ziekenhuisopname
- 15 Kopzorgen verdienen zorg

COLOFON

• **Redactie:** Seniorenadviesraad Schoten • **Opmaak en lay-out:** Kelly Coucheir • **Verantwoordelijke uitgever:** Iefke Hendrickx • **Zelf nieuws te melden?** seniorenadviesraad@schoten.be • **Oplage:** 4.000 exemplaren • **Verschijsning:** twee keer per jaar • **Doelgroep:** 75-plussers.

Wie is wie?

Bestuur Seniorenadviesraad Schoten



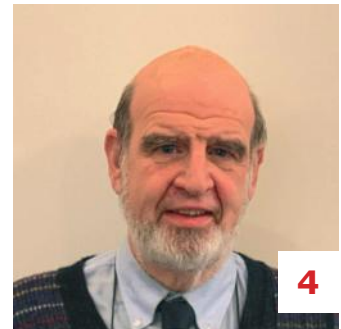
1



2



3



4



5



6



7



8

1

De Belder Maria
SAR voorzitter

Jozef Van Craenstraat 11 bus 11
03 680 04 73 - 0485 95 82 42
frans.van.camp10@gmail.com

2

Ketels Mia
SAR ondervoorzitter

Vordensteinstraat 123 bus 1
0496 90 32 30
miaketels2@gmail.com

3

Michel François
SAR penningmeester

Geraniumlaan 5
03 658 96 28 - 0477 42 21 45
michel.fr@skynet.be

4

Peeters Constant
SAR-raadslid

Antoon Van Dijckstraat 42 bus 2
0499 33 66 27
constantpeeters@gmail.com

5

Hendrickx Iefke
Schepen voor Senioren

Henri Dunantlaan 13
0475 44 16 66
iefke.hendrickx@schoten.be

6

Kerkhofs Laura
SAR secretaris
Senioren- en gezondheidsconsulent

Jozef Van Craenstraat 1
03 680 07 84
seniorenadviesraad@schoten.be

7

Willebrords Ilse
Dienstencentrum 't Dorp

Jozef Van Craenstraat 1
03 680 07 77
ldcdorp@schoten.be

8

Seldeslachts Stephanie
Dienstencentrum Cogelshof

Deuzeldlaan 49
03 644 67 94
ldccogelshof@schoten.be

Waarschijnlijk zijn de meeste van onze lezers nu volledig gevaccineerd. Dit geeft spijtig genoeg geen 100 procent bescherming en daarom moeten we toch voorzichtig blijven. Dit voornamelijk in grotere groepen.

GUY EMBRECHTS

De immuunrespons van ouderen is niet altijd even sterk! Na vaccinatie zou de ziekte wel minder slecht evolueren waardoor opname, intensieve verzorging en, erger nog, overlijden kan vermeden worden.

Er blijven evenwel toch alarmsymptomen. Een corona-infectie kan zich voordoen met allerlei griepachtige aandoeningen: onder andere hoofdpijn, koorts, vermoeidheid, reukverlies, maag- en darmproblemen, hoest

en spierpijn. Gezwollen voeten kunnen ook wijzen op hartproblemen door corona.

Een dringend contact met je huisarts is dan nodig voor verder advies want een corona-infectie kan zeer snel slecht evolueren!

Sommige symptomen kunnen helaas lang aanhouden. Vooral de vermoeidheid en spierzwakte na deze infectie zijn soms zeer hardnekkig. Daarom: blijf toch voorzichtig ondanks vaccinatie en hou het gezond!

Werkgroep eenzaamheid

In 2020 organiseerde de werkgroep eenzaamheid twee belrondes naar de Schotense 75-plussers. Tijdens de lockdowns werd gevraagd hoe het met hen gaat en of zij al dan niet ondersteuning nodig hebben. In 2021 organiseerden we al drie opvolgingsbelrondes waarbij telkens ongeveer 72 senioren werden opgebeld.

MIA KETELS



Hier waren enkele personen met praktische hulpvragen bij zoals naar de apotheker gaan, met iemand gaan wandelen en zorgen voor poetshulp. Deze vragen hebben we proberen op te lossen.

Coronamoeheid

Veel mensen vroegen vooral om een praatje te maken, maar relatief genomen ging het met de meeste opgebeldde personen, gezien de huidige pandemieproblemen, redelijk goed. Wat ons bijzonder opviel was dat bijna iedereen 'coronamoe' was. Door een luisterend oor te bieden hopen we, samen met de Schotense senioren, deze bijzonder moeilijke tijden goed door te komen.

Nieuwe belronde

Vanaf september start er opnieuw een belronde naar alle Schotense 75-plussers. Diegenen waarvan het telefoonnummer in de Witte Gids terug te vinden is, mogen een telefoontje verwachten. Hartelijk dank aan het team voor hun medewerking: Laura Kerkhofs, Maria De Belder, Guy Embrechts, François Michel, Lieve Vandenbussche (foto) en Bernadette Wu.

***Hier zit ik dan, in mijn stoel
niemand weet, hoe ik mij voel.
Soms bezoek, soms een praatje,
meestal alleen, ik mis een maatje.
Het is moeilijk, het is zwaar,
soms lijkt de dag wel een jaar.
Beste mensen, heb je even tijd?
Eenzaamheid is waar ik aan lijd.***

- Tommie Niessen

Waar zit het gaatje?

De gaatjes in het aanbod en de dienstverlening opsporen, dat is het doel van het project 'Mens en Maatschappij' dat door schepen Iefke Hendrickx werd opgestart. Gedurende deze legislatuur proberen we vanuit het oogpunt van drie verschillende doelgroepen te kijken naar wat er in Schoten reilt en zeilt.

AN ADRIAENSSENS

Het gaat dan niet alleen over de dienstverlening of de activiteiten van gemeente en OCMW maar ook van het verengingsleven en andere organisaties in Schoten.

Frisse blik

De medewerkers van gemeente en OCMW worden hierin begeleid door Claudia Haenen van Mondea. Claudia zorgt voor een frisse blik waardoor één en ander ook in vraag gesteld kan worden. De jonge senioren hebben de spits afgebeten dit jaar.

Kennen die jonge senioren bijvoorbeeld onze dienstencentra of onze Seniorenadviesraad? Hoe verplaatsen zij zich het liefst en is Schoten hierop voorzien? Wonen ze liever in een huis of appartement? Worden ze graag lid van een seniorenvereniging of doen ze liever vrijwilligerswerk?

Claudia bestudeerde het aanbod aan de hand van het beleidsplan van Schoten, jaarverslagen van onze dienstencentra, het aanbod op de verenigingendatabank...

Enquête

Vervolgens werd een algemene enquête opgesteld waarop 94 antwoorden binnenkwamen, de meeste digitaal. Met de resultaten ging zij aan de slag om een aantal mensen wat uitgebreider te interviewen: vertegenwoordigers van verenigingen, individuele kandidaten, professionelen die met jonge senioren werken... Onze dank alvast aan iedereen die zijn of haar steentje bijgedragen heeft.

Rondetafelgesprekken

Na de zomer - wanneer de coronamaatregelen het ons toelaten - volgen nog een aantal rondetafelgesprekken. Tegen het einde van het jaar verwachten we dan een rapport. Dat rapport zal met de nodige aandacht door zowel de SAR als het college bekeken worden. Het is dan namelijk aan éénieder om zijn rol op te nemen om die gaatjes te vullen waar nodig en gewenst!

Je leest in een volgende seniorenkrant hoe we daarmee aan de slag gaan.



Ken jij onze ontspanningslokalen al?

Er zijn drie ontspanningslokalen in Schoten: Fortbaan, Lariksdreef en Schijnparklaan. Ontmoetingsplaatsen zijn er voor heel de bevolking, maar belangrijk voor onze senioren.

MIA KETELS

We ontmoeten er mensen, maken een praatje, drinken een koffie en zo worden er vriendschapsbanden gesmeed. Naast praten wordt er ook gekaart, gebiljart en petanque gespeeld. Dit kan in de drie lokalen.

In de Schijnparklaan wordt er ook af en toe een namiddag doorgebracht met gezelschapsspelen zoals sjoelen en paap gooien. In de Lariksdreef vragen ze nog petanquers voor donderdagmiddag. Zien we jou binnenkort?



Gilberte en Philip
Lariksdreef 2

Open maandag, dinsdag en donderdag van 13u tot 17u



Margriet
Fortbaan 11

Open woensdag en vrijdag van 13u tot 17u



Machteld
Schijnparklaan 3

maandag, donderdag en zaterdag van 12u tot 17u30

HOU JEZELF KOEL OP WARME DAGEN



Draag een hoofddeksel.



Zoek verfrissing op.



Kies voor lichte, loszittende kledij.



Doe zware inspanningen op koelere momenten.



Zoek een plekje in de schaduw op om te ontspannen.

Daniël Van Linden over computers en virussen

Naar eigen zeggen zit hij 'een versnelling lager', maar toch is Daniël Van Linden nog altijd een bezige bij. Hij zet zich al jarenlang met veel plezier in voor een stukje van de parochie-administratie, de PC-club en voor heemkundige kring SCOT. Een portret.

MARIA DE BELDER EN MIA KETELS

Daniël: "Zowel in de parochie als in de gemeente heb ik mij gedurende vele jaren ingezet in meerdere groeperingen en verenigingen. Dit als gewoon lid, medewerker en/of verantwoordelijke. In de KWB was ik elf jaar voorzitter en vele jaren bestuurslid. Ook ben ik elf jaar bestuurslid geweest in de Koninklijke Harmonie Sint-Cecilia waarvan 7 jaar als ondervoorzitter. Nu doe ik het iets rustiger aan."

Heb je speciale hobby's?

Daniël: "Mijn vrouw en ikzelf gingen heel graag dansen. We zaten niet echt veel op onze stoel. Luisteren naar muziek was en is nog een vast gegeven. Vooraan de jaren '80 kwam de eerste huiscomputer uit en ik was onmiddellijk geïnteresseerd. Mijn eerste computer was een Commodore64. Stapsgewijs ben ik beginnen programmeren, eerst in Assembly, dan in Basic, Pascal... Activiteiten die mij later zouden helpen voor de verenigingen, maar zeker ook voor mijn werk. Momenteel gebruik ik mijn PC-kennis voor enkele websites, voor PC-ClubCentrum en voor Arsenaal SCOT waar ik instaat voor de programmatie, voor het invoeren van gegevens evenals het onderhoud van de bestaande informaticamiddelen."

Hoe ben je in de dienstencentra terechtgekomen als vrijwilliger?

Daniël: "Schoten heeft in het verleden meegedaan aan de jaarlijkse dag voor promotie van informatica. Dit ging voornamelijk over het gebruik van het Linux-systeem en gratis softwarepakketten. Er werden dan in een ruimte: het kasteel, de gemeentelijke feestzaal en zelfs één keer in het Atheneum, computers geplaatst waarop de bezoekers dan mochten experimenteren. Vragen stellen kon natuurlijk ook. Ik heb daar meerdere keren aan meegewerkt samen

met systeembeheer van de gemeente, die de organisatie hierover had. Toen een twaalf jaar geleden de Vlaamse Gemeenschap het gebruik van computers extra wilde promoten, stelde het voor aan de gemeentes om in hun gemeente OCR's (Open Computer Ruimtes) te installeren. Zij zouden subsidies voorzien voor de aankoop van de nodige computers. Het is in die periode dat ik door de gemeente gevraagd werd als begeleider van alle nog op te starten OCR's. Na een aantal vergaderingen bleek echter dat er geen geld meer was en Schoten stopte met het project OCR."

"Ik had een eigen PC-club opgestart en kreeg het aanbod om in dienstencentrum 't Dorp les te geven. Het doel was om mensen met problemen en vragen rond en met de PC te helpen. Nu, elf jaar later, zijn we er nog steeds en hebben we op vrijdagvoormiddag een gemiddelde aanwezigheid van 25 personen. Op maandagnamiddag zijn we te vinden in het ontspanningslokaal Lariksdreef. Onze hulp is op beide plaatsen gratis. Momenteel zijn we met vijf medewerkers."

"Een stimulans om voort te doen is zeker het feit dat ook personen die geen PC-problemen (meer) hebben blijven komen en dat er een sfeer van vriendschap en samenwerking is."

Voor verdere informatie over heropstart kan je telefonisch contact opnemen met dienstencentrum 't Dorp via 03 680 07 77.

Wie is Daniël?

- Geboren in Boom in 1944
- Woont sinds 1955 in Schoten
- Getrouwd met Agnes in 1966



> Daniël Van Linden aan het werk.

5 slimme computertips van Daniël

1. Zorg er voor dat je op je pc, laptop, gsm...programma's hebt staan voor controle op **virussen en malware**. Zorg er ook voor dat de programma's actief in werking zijn en dat zij geregeld worden geüpdatet.
2. Geef nooit, maar dan ook nooit, je **wachtwoord, pincode of andere codes** aan iemand. Ook niet aan familie of vrienden. Er is geen enkele bank of officiële instelling die via telefoon of internet uw gegevens zal opvragen. Is een contact nodig dan zullen deze instanties je verwittigen per gesloten brief.
3. Kies een **veilig wachtwoord**. Gebruik hoofdletters, kleine letters, cijfers en speciale tekens. Maak er eventueel een zinnetje van. Een voorbeeld: IkEetDikwijls2Appels!
4. Neem geregeld een **back-up** van je gegevens.
5. Ontvang je een mail in een voor jou **ongekende taal** of met een inhoud opgesteld in gebrekkige taal, verwijder hem dan. Open geen mails die in je spamfolder zitten. Blijkt er een mail van een bekende bij, vraag hem/haar dan via een zelfgemaakte nieuwe mail of dit bericht van hem/haar komt.

Heb je computerhulp nodig? Dan kan je altijd bij de PC-club van Daniël terecht. Hij helpt je met veel plezier! Misschien kan je familie of kennissenkring je verder helpen, maar je kan je vraag ook stellen in Google. Er komen gegarandeerd zeker antwoorden.

Busje komt zo maar hoe geraak ik erop ?

Als je door je gezondheid of leeftijd moeilijk uit de voeten kan, sta je niet meteen te springen om het openbaar vervoer te gebruiken. Zeker als je een witte stok, rollator of rolstoel gebruikt, is het niet vanzelfsprekend om de bus te nemen. Zonder begeleiding is dat bijna niet te doen. Maar er is verbetering op komst.

MARTIN VAN HULLE EN RIK LAVRYSEN

De gemeente Schoten is in het kader van het 'masterplan toegankelijke haltes' van Mobiliteit Vlaanderen geselecteerd als pilootgemeente voor het verbeteren van de bushaltes. Volgens dat masterplan moeten tegen 2030 ten minste 50 procent van de bushaltes en 100 procent van de hoppinpunten toegankelijk zijn voor personen met een motorische beperking en voor blinden en slechtzienden. Klinkt goed, maar wat betekent dit concreet?

Haltes

In onze gemeente zijn er 83 bushaltes: 34 liggen op gewestwegen en 49 op gemeentewegen. Aan die laatste kan Schoten zelf iets doen. Om de doelstellingen van het masterplan te halen zou Schoten 25 haltes volledig toegankelijk moeten maken. Daarbij krijgt de gemeente begeleiding van Inter (Expertisecentrum toegankelijkheid van de Vlaamse gemeenschap). Er zijn ook subsidies voorzien.

Vandaag zijn er van die 49 haltes (met enige goede wil) slechts 12 waar iemand met een rolstoel of rollator zelfstandig de bus kan nemen. Dit zijn bijvoorbeeld haltes met een oprijhelling en een verhoogde speciale boordsteen (zodat de bus tot tegen de rand kan rijden). Zes haltes zijn momenteel ook aangepast voor blinden en slechtzienden. Je hebt de betonnen reliëftegels met lijnen of noppen en de stoptegels in rubber vast al wel eens gezien.

Er is dus nog werk aan de winkel! Sommige haltes kunnen 'vrij gemakkelijk' aangepast worden, andere zullen vernieuwd worden bij de herinrichting van straten of worden toch vroeger verbeterd.

Hoppinpunten

De Lijn werkt aan een grote reorganisatie. Eén onderdeel daarvan is eenvoudig gezegd: niet alle bussen van 'den buiten' zullen nog tot in het centrum van een stad rijden. Aan de rand komen er overstappunten zodat er in het centrum minder (halflege) trams en bussen rijden. Op die knooppunten kan men ook van de fiets-step-scooter-auto op de bus-tram-trein. Of omgekeerd. Die 'hoppinpunten' zullen voor jou als 75-plusser misschien wel iets minder 'hop' zijn (hopping is Engels voor: gehuppel, hinkelen, van het ene been op het andere).

We houden het in de gaten

De Seniorenadviesraad volgt de verdere uitwerking van dit project in Schoten van nabij. De werkgroep toegankelijkheid van de Raad voor personen met een handicap is betrokken in het overleg. Ook de KVG-groep (Katholieke Vereniging Gehandicapten) dringt bij De Lijn al lang aan op beter toegankelijk openbaar vervoer. VFG (Vlaamse Federatie Gehandicapten) focust in de Week van de Mobiliteit 2021 van 16 tot 22 september op toegankelijke hoppinpunten.

Wil je meer weten of meewerken aan een beter toegankelijke omgeving?
toegankelijk@schoten.be



Tekening: Danny Maes

Welke natuurfenomenen zoeken we?



1. We zoeken de andere naam voor stapelwolken, scherp afgelijnde wolken. De basis is donkerder, het bovenste deel met halfronde uitwassen is wit. Ze kunnen worden onderverdeeld in 4 soorten. De professor uit de stripreeks Piet Pienter en Bert Bibber heeft dezelfde naam.
-



2. Een wervelstorm is een wind met zeer grote snelheden, tot enkele honderden kilometers per uur, en een slurf met een diameter van enkele tientallen meters tot een paar kilometer. Deze kenmerkende slurf is zichtbaar doordat waterdamp condenseert in de wervel of doordat materiaal/stof van het aardoppervlak wordt opgetild. Onder welke naam kennen we dit type storm?
-

Droedels



Wist je dat...

...de gemeentelijke bibliotheek kreeg haar naam van één van haar architecten, Renaat Braem? Hij werd, samen met Piet Janssens, in 1968 aangesteld om een nieuwe bibliotheek te bouwen in Schoten. Op 21 december 1974 opende de Braembib haar deuren. Bij de bouw van de bibliotheek streefden de architecten naar een aantrekkelijke en levendige constructie. Door het gebruik van veel koepels en ramen creëerden ze een grote, lichte ruimte waarin de vier elementen verwerkt zijn.



Centrum van Schoten krijgt metamorfose!

Dat er een nieuwe en moderne wind waait rond de Markt in Schoten, is langs alle kanten te merken via artikels in plaatselijke bladen en de pers. Onlangs kregen we zelfs een opvallende brochure in onze brievenbus waarin ons geheugen lichtjes werd opgefrist over de historiek van de gebouwen naar aanleiding van de uitgebreide voorstelling van de herbestemming.

LIZ PIETERS

Het moet gezegd, het ziet er allemaal veelbelovend uit. Zowel de plannen voor de marktgebouwen, met als middelpunt de zogenaamde Forumgebouwen, als het Gelmelenhof aan de achterzijde ervan dat in de toekomst volledig deel zal uitmaken van de totale kunst- en cultuur 'hotspot' rond de Markt.

Hedendaagse en moderne gemeente

Dit alles zal in elk geval een stevige opwaartse duw geven aan de uitstraling van Schoten als hedendaagse en moderne gemeente waar het voor jong en oud goed wonen is. Hierbij wordt opgemerkt dat er ook aan gezelligheid en horeca volop werd gedacht. Voor elke Schotenaar wat wils dus. Het ziet er naar uit dat er in de redelijk nabije toekomst, samen met de al druk bezochte Kaekelaar, een zeer gevarieerd aanbod

beschikbaar zal zijn van ruimten waarnaar vele inwoners van Schoten de weg zullen vinden inzake ontspanning en cultuur, als toeschouwer en/of beoefenaar.

Aan iedereen gedacht

We gaan er als vanzelfsprekend van uit dat bij al deze schitterende plannen aandacht is geweest voor de minder mobiele geïnteresseerden. Dat er ook aan zijn of haar speciale behoeften is gedacht op het gebied van parkeergelegenheid, toegankelijkheid (rolstoelen) en hygiëne en comfort met betrekking tot toiletten.

Onnodig te zeggen dat we als alerte inwoners de werken omtrent deze grondige chirurgische ingreep in ons centrum met meer dan gewone aandacht zullen opvolgen.

Ontdek onze assistentiewoningen

Natuurlijk blijf je het liefst zo lang mogelijk thuis wonen. Maar naarmate je een dagje ouder wordt, kan je hier misschien anders over gaan denken. Het huis wordt te groot, je woont te ver weg van alles en misschien ben je iets minder mobiel geworden. Op dat moment heeft een assistentiewoning heel wat te bieden.

YASMIN VAN VUCHT

Het OCMW van Schoten biedt 110 assistentiewoningen aan. Deze zijn bedoeld voor 65-plussers die nog zelfstandig kunnen wonen. Veertig flats worden verhuurd en zeventig flats worden aangeboden door middel van een obligatiepakket dat je aankoopt. Hoe dat juist werkt, kom je te weten via Yasmin, onze woonassistent. Haar gegevens vind je onderaan het artikel.

De woningen zijn gelegen in de Jozef Van Craenstraat, vlak naast Lokaal Dienstencentrum 't Dorp en dichtbij het centrum van Schoten. Alles is makkelijk bereikbaar te voet.

Zelfstandig wonen

In een assistentiewoning woon je zelfstandig met alle vrijheid om je leven in te vullen zoals je dit zelf wenst, maar in geval van nood kan je rekenen op de nodige ondersteuning. Dag en nacht is er een noodoproepsysteem ter beschikking. Dat is het verschil met een gewoon appartement. Om in aanmerking te komen voor een assistentiewoning dien je jezelf eerst in te schrijven op de wachtlijst.

De wachtlijst van de flats met obligatiepakket is momenteel korter dan die van de huurflats. Hier zal je dus over het algemeen sneller aan de beurt komen.

Een aanvraag voor een assistentiewoning kan je doen bij de woonassistent, Yasmin Van Vucht. Dit kan telefonisch via **03 680 06 03** of via mail: **yasmin.vanvucht@schoten.be**.



Winnaars 'Wandelzoektocht Vordenstein'

Deze personen worden gecontacteerd door de gemeente: Jos Vantheunen, Lieve Van Hees, Nancy Leemans, Ann Stes, Mireille Simon, Chrisje Cambier, Sonja Van den Broeck, Annie Ferket, Etienne Thys, Luc Van De Weyer, Joanna Delcroix, Monique Debie, Gerda Van der Herten, Greta Herreman, Rina De Ridder, Magda Clarysse, Anna Sprengers, Edmond Peeters, Ingrid Jansen, Maria Meuris, Kristel Wagemans, Johnny Guggelmeyer, Luc Defour, Gilberte Neefs, Wesley Willems, Hans Santens, Guy Dingenen, Flora Luyckx, Ute Eilers en Jan de Booser.

Oplossingen p.11

Welke natuurfenomenen zoeken we?



Droedels

1. Cumuluswolken
2. Tornado

1. Karton
2. Glinstering



Maatregelen bij een ziekenhuisopname

Het is belangrijk een dossier aan te leggen met je voornaamste gegevens in. Dit dossier bewaar je op een afgesproken plaats zodat dit gemakkelijk te vinden is door je partner of eventuele persoonlijke helpers wanneer je in het ziekenhuis wordt opgenomen.

GUY EMBRECHTS

Daarin kan je gegevens vermelden van je huisarts, vaste apotheker, je chronische medicatie, medicatie die je niet verdraagt of, om welke reden dan ook, niet mag nemen. Ook belangrijk zijn chronische aandoeningen en vroegere ingrepen. Gegevens over je mutualiteit en eventuele aparte verzekeringen zijn nuttig.

Elektronische identiteitskaart

Met je elektronische identiteitskaart en ingebouwde chip zijn al vele gegevens beschikbaar maar extra informatie kan nooit kwaad. Bepaalde belangrijke persoonlijke informatie kan je best bij je identiteitskaart houden. Denk eraan dat vele mobiele dragers zoals gsm en pc met wachtwoorden werken. Een klein overzicht hiervan bij je vertrouwenspersoon is altijd wel handig als je zelf niet meer kunt communiceren.

Bij een geplande opname zijn alle nodige documenten op voorhand besproken, zeker in dit coronatijdperk. Bij een acute opname volstaat initieel je ID-kaart. De rest kan later meegedeeld worden, bijvoorbeeld op basis van je eigen opgestelde informatie.

Bij een acute opname zonder huisartsnota moeten de hulpverleners je wettelijk naar de dichtstbijzijnde spoedafdeling brengen, ook al ligt jouw medisch dossier in een ander ziekenhuis! Op deze spoedafdeling kunnen te allen tijde dossiers en belangrijke gegevens geraadpleegd worden.

Blijf steeds kalm

Het belangrijkste is om altijd proberen kalm te blijven! Zo kun je misschien relevante informatie zelf doorgeven, wat uiteraard niet altijd mogelijk is.

Nog een laatste raad: als je wordt opgenomen heb je praktisch geen geld of waardepapieren nodig. Spijtig genoeg wordt er ook in ziekenhuizen gestolen en alle belangrijke betalingen worden toch later verrekend.

Noodnummers

100: voor dringende medische hulp

101: voor dringende politiehulp

112: bestaat ook en is een Europees erkend noodnummer voor alle dringende interventies en zal in de toekomst wel al de andere nummers vervangen.

Kopzorgen verdienen zorg

Over ingrijpende veranderingen op oudere leeftijd wordt vaak licht heen gegaan. Alsof je er gewoon mee moet leren leven. Hulp op maat is er amper. Al te vaak dragen ouderen hun zorgen daardoor alleen. Of ze nemen een pilletje om het leed te verzachten. "Kopzorgen verdienen zorg, op elke leeftijd," vindt de Vlaamse Ouderenraad. De organisatie lanceert daarom op www.kopzorgen.be een opvallende campagne.

VLAAMSE OUDERENRAAD

De coronacrisis daagt ieders welzijn uit

Door de coronacrisis ondervinden we allemaal hoe belangrijk een goed gesprek, warme steun en een betekenisvolle knuffel zijn. Ook de waarde van professionele hulp, begeleiding en ondersteuning op psychosociaal vlak wordt meer en meer duidelijk. De crisis daagt ieders welzijn uit. Zeker het psychisch welzijn van ouderen staat meer dan ooit in de kijker. Ouderen in woonzorgcentra én gezonde, actieve 65-plussers.

Confronterende verlieservaringen

Maar ook vóór deze pandemie stonden we al voor heel wat uitdagingen. Want op latere leeftijd nemen ingrijpende kantelmomenten en verlieservaringen vaak toe. Denk aan het zwarte gat na de pensionering, overbelasting bij langdurige en intensieve mantelzorg, verlies van dierbaren, geconfronteerd worden met je eigen lichamelijke of cognitieve achteruitgang, relatieproblemen, eenzaamheid of levensmoeheid.

Maar het kan ook om heel praktische zaken gaan, zoals niet langer kunnen autorijden of fietsen, het huishouden niet meer alleen kunnen beredderen of moeite hebben om gesprekken te volgen. Toch moeten ouderen hun zorgen vaak alleen dragen of vinden ze niet de juiste ondersteuning.

De organisatie vindt het hoog tijd om psychische problemen bij ouderen bespreekbaar te maken. De campagne loopt een jaar en belicht verschillende aspecten van het psychisch welzijn.

Boeiende interviews en moedige getuigenissen

Doe mee op www.kopzorgen.be. Je ontdekt er interviews met filosoof Jean Paul Van Bendegem en ouderenpsycholoog Luc Van de Ven - bekend van het Canvas-programma 'Therapie'. Ook lees je er moedige getuigenissen van ouderen en kijk je binnen bij boeiende initiatieven die op het terrein werken aan een geestelijke gezondheidszorg die ouderen verdienen.

Kopzorgen verdienen zorg

Doe mee op
www.kopzorgen.be



De dienstencentra van Schoten.

Ze zijn er voor u!

YOGA
HOBBY
AQUAREL
PETANQUE
SJOELEN
TAFELTENNIS
BOCCIA
ZITDANS
SENIOROBICS
ZIJDESCHILDEREN
BILJART
PC-HULP
BRIDGE

PERGAMANO
PORTRETSCHILDEREN
SAMENZANG
LINE DANCE
KALLIGRAFIE
GEHEUGENTRAINING
BINGO
THAI CHI
FRANSE LES
STOELTURNEN
BLOEMSCHIKKEN
ENGELSE CONVERSATIE
DANSINITIATIE

DIENSTENCENTRUM COGELSHOF

DEUZELDLAAN 49

2900 SCHOTEN

03 644 67 94

LDCCOGELSHOF@SCHOTEN.BE

DIENSTENCENTRUM 'T DORP

J. VAN CRAENSTRAAT 1

2900 SCHOTEN

03 680 07 77

LDCDORP@SCHOTEN.BE

Wil je graag onze maandelijkse info per mail ontvangen?

Bel ons, stuur een mailtje of surf naar www.schoten.be/ocmw/ldc

en je ontvangt maandelijks onze nieuwsbrief in je mailbox.

Heb je liever een papieren uitgave? Kom aan het begin van de maand eens

langs in het dienstencentrum en neem hem gratis mee.