

SAR

Seniorenadviesraad
Schoten

Seniorenkrant

Nummer 1 - januari 2021



MET EXCLUSIEF INTERVIEW LUC CAALS



Voorwoord



**Maria De Belder,
Voorzitster SAR**

Beste senioren

Het begin van het jaar 2020 was hoopvol en de berichten uit China waren toen nog ver van ons bed. We weten allen wat er gebeurd is na 13 maart 2020. We werden elke dag wakker in een wereld die constant veranderende en bedreigender werden. De coronacijfers werden dramatischer.

Vele senioren en vooral de mensen in de woonzorgcentra raakten geïsoleerd. Een pluspunt in deze coronatijd is dat vele senioren de sociale media hebben ontdekt via hun kinderen of kleinkinderen. Het betalen met bankkaart en eten bestellen via de aangeboden diensten.

Toch hebben we nog vele senioren ontmoet (door de belronde naar de 75-plussers) die de media niet kunnen volgen, en daarom is het idee ontstaan om een seniorenkrant op te stellen en deze tweemaal per jaar te bezorgen aan alle 75-plussers.

In deze krant ga je verschillende rubrieken vinden die voor u zeer belangrijk zijn. Het is onze betrachting om zoveel mogelijk informatie te bundelen en om je zo goed mogelijk inzicht te geven: wat, wanneer en waar u kan deelnemen aan acties en activiteiten.

Samen met jou hoop ik dat we dit jaar snel achter ons kunnen laten en in samenwerking met gemeente, onze seniorenconsulente Laura Kerkhofs, proberen wij zoveel mogelijk senioren te verzorgen. Moge de solidariteit die in de coronacrisis ontstaan is zich blijven voortzetten. Dat zou onze maatschappij wel eens positief kunnen veranderen. Samen met jou zullen wij er doorkomen.



**Iefke Hendrickx,
schepen van Senioren**

Beste Schotenaar,

Alvast de beste wensen voor 2021!

Laten we hopen dat 2021 in een rustiger vaarwater zal verlopen. Want wat een jaar was 2020.... We hebben ons leven serieus moeten aanpassen. En elkaar moeten missen. Weinig contacten en knuffels. Het is niet makkelijk geweest. En we zullen nog even moeten doorzetten!

Samen kunnen we dit! Samen hebben we ook voor de eerste keer een seniorenkrant uitgewerkt. Zo kan je ons alvast wat beter leren kennen. Een volgende (tweede) editie volgt nog dit jaar.

We hopen op veel leesplezier!

Warme knuffel

5 Wat is de Seniorenadviesraad?



8 Luc Caals over Schoten, corona en Gaston Berghmans

VERDER

- 02 Voorwoord
- 04 Wie is wie?
- 05 Wat is de Seniorenadviesraad?
- 06 Hoe kan Schoten jou helpen?
- 07 Babbel met een zorgvrijwilliger
- 08 Interview met Luc Caals
- 09 Interview met Luc Caals
- 10 Bewegen als medicijn
- 11 Valpreventie bij senioren
- 12 Dag 2020, hallo 2021
- 13 Puzzels
- 14 Ludiek momentje
- 15 Wat mis jij als senior in Schoten?
- 16 Activiteiten LDC's

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



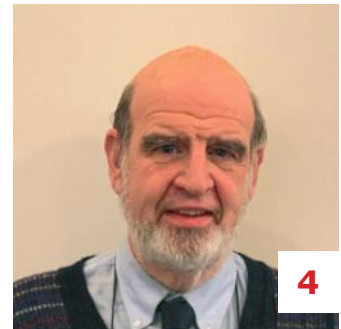
1



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.camp@gmail.com

5

Hendrickx Iefke
Schepen voor Senioren

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

2

Ketels Mia
SAR ondervoorzitter

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

6

Kerkhofs Laura
SAR Secretaris
Senioren- en gezondheidsconsulent

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

3

Michel François
SAR penningmeester

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

7

Willebrords Ilse
Dienstencentrum 't Dorp

Jozef Van Craenstraat 1
03 680 07 77
ilse.willebrords@ocmwschoten.be

4

Peeters Constant
SAR-raadslid

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

8

Seldeslachts Stephanie
Dienstencentrum Cogelshof

Deuzeldlaan 49
03 644 67 94
stephanie.seldeslachts@ocmwschoten.be

Wat is de Seniorenadviesraad Schoten?

De Seniorenadviesraad (SAR) formuleert ofwel op eigen initiatief, ofwel op verzoek van de gemeenteraad of van het college van burgemeester en schepenen voorstellen over alle aangelegenheden die senioren aanbelangen.

Tot de 'senioren' behoren alle 60-plussers uit onze gemeente. De SAR is een adviesorgaan en heeft dus geen beslissingsrecht. Ons engagement blijft daardoor beperkt tot het uitbrengen van adviezen. Die kunnen echter het beleid van onze gemeente, op gebied van seniorenwelzijn, mee in de juiste richting sturen.

De Seniorenadviesraad is samengesteld uit alle erkende seniorenverenigingen van Schoten en vergadert drie tot vier maal per jaar.

De vergaderdata kan je terugvinden in de seniorenkrant en op de gemeentelijke website via www.schoten.be/adviesraden.

Senioren die niet aangesloten zijn bij een ouderenvereniging kunnen als individu zetelen in de SAR. Hun aantal is beperkt tot 1/5 van het totaal der stemgerechtigde leden.

De Seniorenadviesraad werkt los van elke politieke, ideologische, levensbeschouwelijke en/of religieuze binding. Politieke partijen kunnen wel in de raad vertegenwoordigd zijn, zij het zonder stemrecht.

De Raad voor Personen met een Handicap (RPH) heeft een vertegenwoordiging - met stemrecht - binnen de SAR. Wij steunen de werking van de RPH, onder meer, bij de verschillende wandelingen die steeds op hun jaarprogramma staan.

Verscheidene werkgroepen versterken de werking van de seniorenadviesraad. Zij concentreren zich op specifieke problemen, domeinen of doelgroepen.

Momenteel bestaan er 3 werkgroepen: eenzaamheid, communicatie en activiteiten.

Werkgroep eenzaamheid

- Belronde naar 75 en 80+'ers
- Postkaartjes versturen naar eenzame senioren

Werkgroep communicatie

- Redactie Seniorenkrant
- Uitschrijven van adviezen (uitbreiding vervoersmogelijkheden, nood aan een klusjesdienst, nood aan meer zitbanken in bepaalde straten...)
- Werking Seniorenadviesraad bekender maken (Info Schoten, flyers...)

Werkgroep activiteiten

- Ontspanning: seniorenshow, seniorensportdag,
- Vorming: sprekers
- Cultuur: seniorenbioscoop
- Informatie: seniorenbeurs
- Seniorenweek of -maand

Je ziet het, de SAR biedt een waaier aan mogelijkheden voor mensen die mee het belang van onze senioren in Schoten ter harte willen nemen.

Als je belangstelling hebt om constructief mee te werken aan het ouderenbeleid binnen onze gemeente, neem dan gerust contact op met:

- Maria De Belder - voorzitter – Jozef Van Craenstraat 11/11 2900 Schoten – van.camp.frans10@gmail.com - 03 680 04 73
- Laura Kerkhofs - Seniorenconsulent - seniorenadviesraad@schoten.be - Jozef Van Craenstraat 1 2900 Schoten - 03 680.07.84

De seniorenadviesraad is ook terug te vinden op:

Facebook: www.facebook.com/seniorenadviesraadschoten

E-mail: frans.van.camp@gmail.com

Vergaderdata SAR 2021: 18 januari, 15 maart, 14 juni, 13 september en 15 november.

Hoe kan Schoten jou helpen?

Schoten Helpt

Heb je nood aan een babbeltje aan de telefoon, een wandelmaatje? Of heb je iemand nodig die voor jou boodschappen kan doen, naar de apotheker gaan, naar de post gaan of je hond kan uitlaten?

Gemeente Schoten bundelt alle hulpvragen. Laat ons weten waarmee we jou kunnen helpen, via een van onderstaande manieren:

- Hulpvraag registreren op Schoten Helpt: www.schotenhelpt.be
- Mail naar buurtgerichtezorg@schoten.be
- Bel naar de zorglijn: 03 680 06 45

Wil je zelf helpen?

Help eerst personen die hulp nodig hebben in je directe omgeving (familie, burens, vrienden...) Je kan bijvoorbeeld een briefje bij burens in de bus steken om hulp aan te bieden. Wil je meer doen? Geef je dan op als vrijwilliger.

Financiële hulpverlening

Iedereen is/wordt getroffen door de coronacrisis, zowel fysiek, psychisch, sociaal als financieel. Daarom wil de gemeente Schoten individuen of gezinnen getroffen

door de coronacrisis helpen. Deze mensen kunnen bij het OCMW sociale 'Schoten Schenkt'-waardebonnen aanvragen. Als je als Schotense senior het omwille van corona financieel moeilijker hebt, aarzel dan zeker niet om contact op te nemen met de sociale dienst via info@ocmwschoten.be of 03 680 06 40

Psychologische ondersteuning

Zorgtelefoon

Wie nood heeft aan een gesprek, kan tijdens de kantooruren bellen naar de zorgtelefoon van de dienst buurtgerichte zorg: 03 680 06 45. Zij luisteren naar je verhaal, geven raad, beantwoorden je vragen en verwijzen complexe vragen eventueel door naar gespecialiseerde instanties.

1-1 gesprekken

Heb je nood aan een écht contact, dan kan je een 1-op-1 afspraak maken met de centrumleidsters van onze lokale dienstencentra: Ilse Willebrords van LDC 't Dorp via 03 680 07 77 of Stephanie Seldeslachts van LDC Cogelshof via 03 644 67 94. Deze gesprekken gaan uiteraard door in een veilige ruimte.

Hoe kan jij Schoten helpen?

Oproep erfgoedproject Schotense nieuwjaarsbrieven

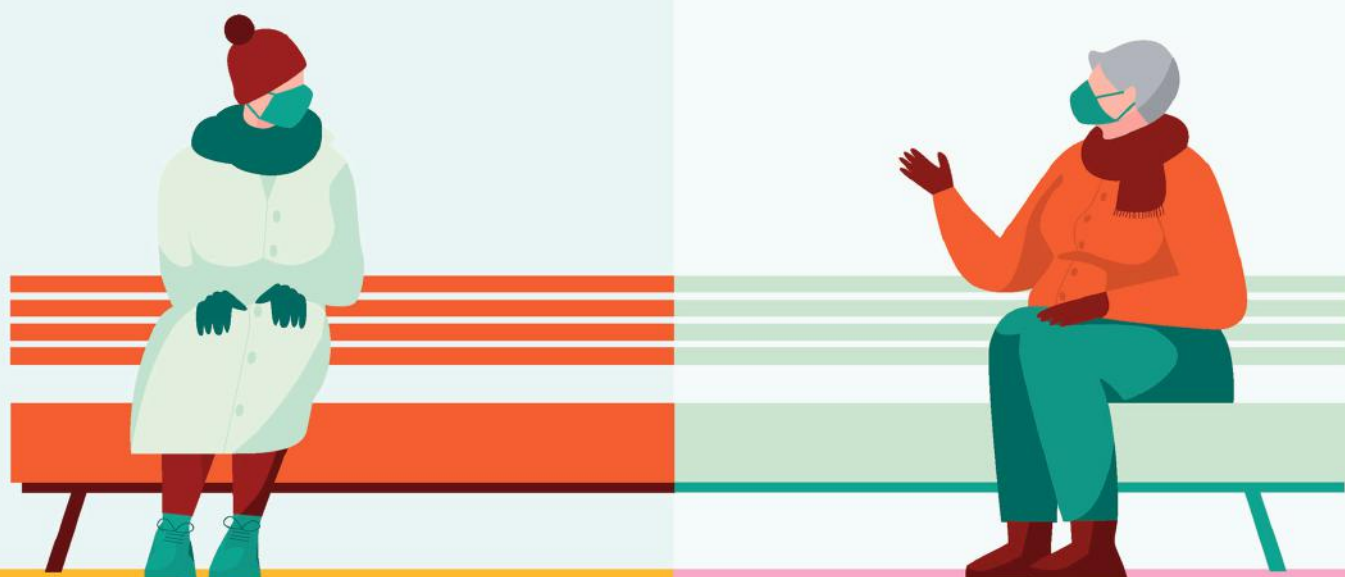
De erfgoeddienst van de gemeente Schoten wil in samenwerking met heemkring Scot zo veel mogelijk Schotense nieuwjaarsbrieven digitaliseren en invoeren in de beeldbank.

De erfgoeddienst heeft hiervoor jouw hulp nodig. Heb jij nog pareltjes van nieuwjaarsbrieven liggen? Wil je ze graag toevoegen aan 'het geheugen van Schoten' via de beeldbank? Geef ze dan samen met een ingevuld formulier in een gesloten enveloppe af op één van volgende locaties:

LDC 't Dorp, LDC 't Cogelshof of de Braembib. Op deze locaties kan je de strookjes ook afhalen. Schrijf op de enveloppe duidelijk het woord 'nieuwjaarsbrief' en je naam.

Eind januari zetten we een selectie in de kijker, maar indienen kan het hele jaar door. Nadat de brieven gedigitaliseerd zijn, bezorgen we ze netjes terug of kan je ervoor kiezen ze te schenken aan Scot. Dan worden ze bewaard in het archief. Heb je nog vragen? Stuur een mailtje naar liesbeth.vancamp@schoten.be of bel 03 680 17 10.

Babbel met een zorgvrijwilliger



Zin in een
ontspannende babbel
of behoefte aan een
gesprek met een van
onze zorgvrijwilligers?

Via beeldbellen
(WhatsApp, Skype, ...), op
je stoep, op een bankje
in de buurt, tijdens
een wandeling, ...

Neem contact op met de
Kankerlijn van Kom op tegen
Kanker, en wij zoeken snel
een beschikbare vrijwilliger.

kankerlijn.be | 0800 35 445

Zowel via telefoon, e-mail als chat.

Via chat

maandag: 9u tot 12u

woensdag: 14u tot 17u, 19.30u tot 22.30u

Via telefoon

elke werkdag: 9u tot 12u, 13u tot 17u

Via mail:

kankerlijn@komoptegenkanker.be

De Kankerlijn is er zoals steeds ook voor een luisterend oor,
deskundig advies of informatie over medische, psychologische,
sociale en juridische aspecten van kanker.



Luc Caals over Schoten, corona en Gaston Berghmans

Luc Caals (68) aan de Schotenaar voorstellen is overbodig. Maar wie is de échte Luc Caals, de persoon achter de zanger, acteur en komiek? "Ik ben gewoon Luc, zowel thuis, op straat als op het podium. Ik blijf mezelf, gewoon naturel. Voor de rest is het 'you get what you see'."

MARIA DE BELDER EN MIA KETELS

Had er iemand kunnen denken dat de allereerste Schotenaar die door zuster Alberta op de wereld werd gezet zo'n carrière zou maken?

"Een kleine correctie. Ik was de eerste Schotenaar die met een keizersnede op de wereld werd gezet. Een wolk van een baby van 4,8 kg. Ik werd hierop attent gemaakt tijdens het bezoek aan een tentoonstelling in het Arsenaal door de echte eerstgeborene. Dat had niemand kunnen denken."

Had je al vroeg door dat je was geboren voor een leven in de spotlights?

"Het zat er reeds van vroeg af aan in. Ik had dat heel vroeg door. Op familiefeestjes vond ik het prettig om me te verkleden of iets voor te dragen. Ik hing graag het zotteke uit en speelde graag 'de clown'. Vroeg of laat moest zich dat uiten en ik

heb het geluk gehad om het te kunnen waarmaken."

Heeft het vroegtijdig overlijden van je moeder een invloed gehad op je vorming als jongere?

"Het is voor mij altijd moeilijk geweest. Als ik een première had of een andere speciale gebeurtenis dacht ik vaak bij mezelf: 'hier had ze moeten bij zijn'. Dat heb ik moeten verteren en oplossen. Ik heb in 2017, toen mijn moeder 50 jaar overleden was, door Bart Herman een lied laten schrijven aan de hand van enkele interviews die verschenen waren in Dag Allemaal: 'Mama kom je kijken?'. Ik heb het tot van vandaag nog nooit op het podium kunnen zingen. Als de eerste noten beginnen te spelen schiet mijn gemoed vol en begin ik te wenen. De verwerking van dit grote verlies heeft me zeker gevormd (kleine stilte)."

Hoe is het om als bekende Schotenaar door de dorpskern te wandelen? Word je vaak aangeklampt?

"Als ik bijvoorbeeld naar de bakker ga en tegen mijn vrouw zeg dat ik binnen een uurtje terug ben, loopt dat altijd wel wat uit. Je komt altijd iemand tegen die je kent en je bent altijd een deel van je publiek."

Je staat bekend als een muzikale duizendpoot. Zanger, acteur, komiek, presentator. Je hebt alles onder de knie. Is tijdens een voorstelling het overschakelen van het een naar het ander moeilijk?

"Voor mij is het geweldige van mijn job dat ik van mijn hobby mijn beroep heb kunnen maken. Ik vind het niet moeilijk om de knop om te draaien omdat ik alles even graag doe."

Je schuwt ook het ernstige genre niet. Je speelt o.a. in Matroesjka's en de Clini Clowns. Vind je het niet vervelend dat je steeds in het komische vakje wordt gestopt?

"Het is heel moeilijk om mij in een hokje te duwen. Daar zullen ze veel last mee hebben (lacht), maar ik heb daar geen problemen mee."

Tijdens 'Tranen van een clown' en 'Een koffer vol' bewijs je dat je talent onuitputtelijk is. Deze waren echt pakkend. Heb je nog toekomstplannen in die richting?

"Bedankt voor het compliment. Ja dat ga ik zeker nog doen, beide stukken zijn goed aangekomen bij het publiek. Er komt zeker vervolg op."

Je hebt jaren een duo gevormd met Dirk Van Vooren, jullie waren de Belgische Laurel en Hardy. Hoe is deze samenwerking ontstaan?

"Dirk maakte na enkele jaren ook deel uit van de cast van 'Het Witte paard' en op een bepaald moment maakten we samen een sketch. Dat sloeg bij het publiek in als een bom. Er zat magie in de lucht en toen zijn we gaan samenwerken. Met zeer veel succes. We scheelden 20 jaar maar de klik was er van het eerste moment. Vele van onze sketches kwamen voort na het bekijken van filmpjes van Stan en Ollie. Na 10 jaar was de inspiratie op en kwam er een einde aan de samenwerking."

Had je als komiek een voorbeeld waar je je aan spiegelde en in wiens voetsporen je wou treden? Was er iemand waarnaar je opkeek?

"Ik heb altijd een voorliefde gehad voor Gaston en Leo. Ik heb ook met hen samengewerkt. Ik heb nooit toneelschool gedaan maar door met hen samen te werken, waren zij voor mij mijn toneelschool. Ik heb als komiek het geluk dat ik een goede timing heb, en dat is iets dat je niet kan leren. Ook de revues van André Van Duin en de Mounties hebben me veel bijgebracht. Ook van Staf Parmentier heb ik veel geleerd. Ik keek ook veel naar de Engelse televisie. Daar waren zeer veel bekende komieken actief. Iedereen hier vernoemen is onbegonnen werk."

Je hebt samen met Gaston Berghmans Schoten mee op de kaart gezet. Vind je dat je daar genoeg erkenning voor krijgt?

"Gaston heeft hier zeker toe bijgedragen maar iedereen weet dat de Trammezandlei in Merksem is. Ik blijf dit altijd verbeteren omdat ze inderdaad in Merksem ligt, misschien moet de tekst van zijn sketch aangepast worden naar 'Hallo Lucske Caals Venstraat 37 Schoten' (al grappend). Wat de erkenning betreft. Op mijn 60ste verjaardag ben ik onthaald geweest op het gemeentehuis, maar ik hoop nog altijd ooit de Cultuurprijs te krijgen. Maar zolang men mij tijdens mijn dorpswandelingen blijft aanspreken ben ik tevreden. Ik vind wel dat er in Schoten veel erkenning is voor mijn werk."

De coronacrisis heeft ook een serieuze impact gehad op de culturele sector. Kan je gezien de huidige situatie jezelf nog motiveren en toekomstplannen maken

in deze onzekere moeilijke periode?

"Het water staat bij velen van jullie aan de lippen. Sinds 13 maart is er heel wat veranderd. Het regende annulaties en alles viel stil. Ik viel in een zwart gat. Ik ben een bezige bij en wist niet meer waarheen. Ik had geen doel meer. Er zijn momenten geweest dat ik dacht waarom en voor wie doe ik het nog? Ik had geen zin om op deze manier mijn carrière te zien eindigen. Alles is anders; een handdruk, een knuffel een schouderklopje, niets mag en kan tegenwoordig nog. Bij evenementen die nog wel doorgaan is de atmosfeer ook anders. Ik hoop dat het ooit nog zal keren, maar ik ben ervan overtuigd dat het nooit meer zal worden zoals voorheen. De maatschappij wordt te angstig. Maar ik blijf proberen er het beste van te maken."

Je bent samen met o.a. Will Tura, één van de artiesten die het langst op het podium staan. Ga jij ook door tot je 80ste als corona en je gezondheid het toelaten?

"Het belangrijkste is dat de gezondheid goed blijft, maar ik zeg altijd dat het niet zielig mag worden. Als mijn geheugen me in de steek laat of als ik voel dat het niet meer gaat, dan stop ik ermee. Als ik het zelf niet voel, hoop ik dat er iemand is die me daar zal op wijzen. De mensen moeten me herinneren zoals ik nu ben."

De slotvraag is of je volgend jaar, moest er een seniorenbeurs georganiseerd worden, van de partij zal zijn.

"Uiteraard, Schoten kan op mij rekenen."

Bewegen als hét medicijn voor een versterkte immuniteit, een verhoogde zelfredzaamheid



Gemiddeld zitten Vlaamse ouderen meer dan 9,5 uur per dag stil. Dat is meer dan andere volwassenen. In Vlaanderen kijken ouderen dagelijks gemiddeld ruim 4 uur tv. En dat is geen goed nieuws.

"Zelfs al beweeg je voldoende volgens de gezondheidsaanbevelingen, toch heeft lang stilzitten als leefstijl negatieve gevolgen zoals meer kans op bepaalde kankers en hart- en vaatziekten", zegt Greet Dupain, bewegingscoach in Schoten.

"Beweging is goed voor de bloedcirculatie, gewrichten, lichaamsgewicht, botten en spieren. Daarnaast versterkt beweging ook de weerstand – meermaals besproken tijdens de eerste en tweede Covid-19-lockdown- en een betere ademhaling. Meer nog: het kan zelfs het risico op bepaalde kankers verlagen en heeft een positieve invloed op dementie, Alzheimer, en ook depressie.

Bewegen op doktersvoorschrift

"We hebben vaak het idee dat we moeten sporten als een atleet om goed bezig te zijn", zegt Greet. "Niets is minder waar. Iemand die met regelmaat gaat wandelen en met de fiets naar de supermarkt gaat is eigenlijk perfect bezig."

Er zijn dagelijks talloze vormen van beweging die we makkelijk in het dagelijkse leven kunnen integreren. Het probleem: we zien ze vaak niet. Dat leidde uiteindelijk tot het ontstaan van 'Bewegen op verwijzing', een initiatief van het Vlaams Instituut Gezond Leven en gesteund door de Vlaamse Overheid waarbij een coach een beweegplan op jouw persoonlijke maat.

"Al enige tijd ben ik als bewegingscoach van Schoten actief op stap en kon al vele mensen begeleiden naar de fittere vorm van zichzelf", vertelt Greet. "De deelnemers vroegen een voorschrift tot beweging aan hun huisarts of specialist."

Laagdrempelige, persoonlijke aanpak

Het traject start met de opmaak van jouw huidige (non)activiteit, jouw wensen en mogelijkheden. Samen stellen we een programma op maat op waar ook jij in gelooft. Ik zoek een wijze om meer te bewegen in het dagelijkse leven en blijf je motiveren en aanmoedigen. Ik zet je op weg naar een fitter, actiever leven en volg je daarbij nauw op.

Gewoon doen!

➔ Lijkt dit je wel wat? Of twijfel je nog? Neem contact op met de bewegingscoach van Schoten: Greet Dupain (antwerpen.greet@bewegenopverwijzing.be of gsm: 0486 20 33 83) en je bent vertrokken. Het spreekt voor zich dat de coaching corona-proof gebeurt.

En wie zich zorgen maakt over het kostenplaatje: personen met een verhoogde tegemoetkoming betalen 4 euro per uur. Alle anderen betalen 20 euro per uur. Wie dus meer wil bewegen en (vanop afstand) een duwtje in de rug nodig heeft: 't is het moment.

Valpreventie bij senioren, wat kan je zelf doen?

Vallen is de frequentste oorzaak van hospitalisatie en latere invaliditeit bij senioren. Om dit te voorkomen kunnen we een aantal maatregelen zelf doen!

GUY EMBRECHTS

- Eerst en vooral: probeer een gezonde dagelijkse lichaamsbeweging te doen om die stijvere spieren en gewrichten soepel te houden, eventueel bij een bewegingsgroep voor senioren.
- Laat om de paar jaar je botten nakijken door de huisarts door middel van een botmeting.
- Bij regelmatige duizeligheid is een medisch nazicht van bloeddruk, hart en labowaarden nodig. Ook controle op suiker, bloedarmoede en suiker zijn nodig.
- Bij het opstaan uit een zetel na lang zitten of ook 's nachts niet te vlug rechtekomen, maar eerst wat bewegen met armen en benen om een betere bloedcirculatie te hebben.
- Draag aangepast schoeisel.
- Vermijd bruuske halsbewegingen, ver achterover kijken of de nek ver draaien.
- Vermijd indien mogelijk slaapmedicatie evenals kalmeertabletten. Bespreek dit met je huisarts,
- Maak gebruik van orthopedische hulpmiddelen indien nodig. Wees niet verlegen voor het gebruik van een kruk of rollator.
- Kijk na of de gewone loopweg in huis vrij genoeg is om te bewegen. Verwijder hinderende meubeltjes.

→ Dit zijn maar enkele tips om veiliger te bewegen. Blijf vooral bezig. In april wordt steeds de week van de valpreventie georganiseerd. Het lokaal bestuur organiseert hier verschillende acties rond. Neem hiervoor contact op met de senioren- en gezondheidsconsulent: 03 680 07 84 of laura.kerkhofs@ocmwschoten.be



"Een gelukkig jaar werd het voor ons allerminst"

In januari wensen wij elkaar, traditioneel, het allerbeste voor het komende jaar. Heel veel geluk, een grote pot uit bij de Lotto of Euromillions... maar bovenal een goede gezondheid. Begin 2020 was dat niet anders.

FRANÇOIS MICHEL

Vanaf maart heeft Covid-19, het coronavirus, hier echter anders over beslist. Werd het voor sommigen - als gevolg van dit virus - spijtig genoeg helemaal geen gezond jaar, voor ieder van ons was het allerminst gelukkig.

Thuiswerken, digitaal leren, het dragen van mondklappers en het bewaren van de social distancing werden het nieuwe normaal. Kinderen en kleinkinderen mochten wij fysiek niet langer ontmoeten. Dit kon enkel nog digitaal via Skype, Whatsapp... Met vrienden of kennissen samenkomen kon of mocht niet langer.

Activiteiten van senioren- en andere verenigingen werden uitgesteld of geannuleerd. Bezoek aan bewoners van woon- en zorgcentra was niet meer toegestaan. Kliniek- of ziekenhuisbezoeken waren eveneens uitgesloten.

Het ganse land werd in een vrijwel totale lockdown geplaatst. Hierdoor moesten wij weken-, zelfs maandenlang, "in ons kot" blijven. De eenzaamheid en verveling begonnen hierbij voor velen, vooral ouderen, zwaar te wegen. In juni werden de maatregelen enigszins versoepeld en mochten wij, zij het in beperkte mate, opnieuw familie en vrienden ontmoeten, indien zij tot onze "sociale bubbel" behoorden.

Omdat de invulling hiervan zo dikwijls werd aangepast was het voor vrijwel niemand nog duidelijk wie tot deze "bubbel" toegang kreeg. Ondertussen werden en worden de te volgen coronarichtlijnen om de haverklap gewijzigd.

De provincie Antwerpen werd tijdelijk als "rood gebied" geklasseerd. Ook dit werd later, gelukkig, terug aangepast zodat wij ons opnieuw volgens de algemeen geldende coronavoorschriften mochten gaan bewegen.

Begin oktober kregen we een tweede coronagolf over ons heen. Opnieuw gingen we in lockdown. Alle niet-essentiële winkels, kappers en horecazaken moesten weer hun deuren sluiten. Laat ons hopen dat we van een derde golf gespaard blijven. Dit in ons aller belang maar in het bijzonder voor het verplegend en verzorgend personeel die een, fysiek en mentaal, enorm zwaar jaar te verwerken kregen.

Was 2020 een onwezenlijk jaar, dan moeten wij voor ogen houden dat deze onzalige periode nog lang niet voorbij is. Gelukkig schijnt er, met de komst van een of meerdere vaccins, licht aan het einde van de tunnel. Dat is er altijd maar soms, zoals nu, is de tunnel wel heel erg lang.

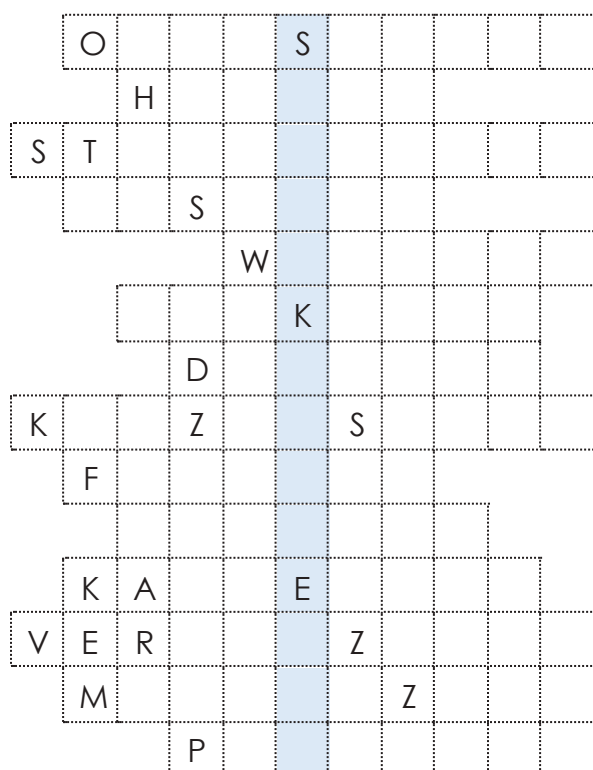
Angela Merkel zei op 31 augustus 2015: "Wir schaffen das" - het lukt ons wel. De verkiezingsslogan van Barack Obama bij de Amerikaanse presidentsverkiezingen in 2008 was: "Yes, We Can" - Ja, we kunnen het. Natuurlijk kunnen wij het, en lukt het ons om hier doorheen te komen. In 1963 zei Martin Luther King "I have a dream".

Laat het onze droom zijn dat we elkaar zo snel mogelijk terug kunnen en mogen ontmoeten. Blijf ondertussen elkaar steunen en volg de voorgeschreven coronamaatregelen. Dan wordt deze droom, zonder twijfel, zeer binnenkort ook werkelijkheid. Droom zacht.

Puzzel: zoek de 16 spreekwoorden



Woordzoeker: vul de ontbrekende letters in



Veilig ... aan het gemeentehuis? Veel tijd krijgt u er niet.

De Lijn: waar blijven de aangepaste bus... voor rolstoelers?

Op straat: hoge ... en holle goten, moeilijk met een loophulp!

Kookt u nog op een ...? Een inductievuur is handig en veiliger.

Warenhuizen zijn goed toegankelijk, veel ... daarentegen?

Waar in huis vallen senioren het meest? In de ...

Ook bij veel nieuwe woningen hebben deuren een te hoge ...

Met de rollator wandelen op een pad van ... is een kwelling.

Op het voetpad staan reclameborden en ... dikwijls in de weg.

In veel straten duwen ... van bomen de stoepstenen omhoog.

Liggen er bij u thuis ook nog ..., ideaal om over te struikelen?

Het risico op ... van alleenwonende hoogbejaarden is groot.

Vrijwillige hulp bij zieken en bejaarden noemen we ...?

Een te laag ... vormt ook een serieuze (financiële) drempel.

Ludiek momentje

Raadsel

Als er een gat in zit, zit er geen gat in. Zit er geen gat in, dan zit er een gat in. Wat is het?

Antwoord: een WC bril

Mopje

Dus jij wilt een dagje vrij? Besef je wel wat je vraagt? Een jaar heeft 365 dagen waarop gewerkt kan worden. Er zijn 52 weken per jaar waarin je twee dagen vrij bent. Er blijven dan nog 261 dagen over. Per dag werk je 16 uur niet, wat gelijk staat aan 170 dagen, zo blijven er nog 91 dagen over. Iedere dag besteed je 30 minuten aan het drinken van koffie, per jaar is dat 23 dagen, waardoor er nog maar 68 dagen over blijven. Daarnaast heb je een uur lunchpauze per dag, wat gelijk staat aan 46 dagen. Zo blijven er nog 22 dagen over om te werken. Normaal gesproken ben je twee dagen per jaar ziek zodat er nog 20 dagen over blijven. We hebben 5 verplichte feestdagen per jaar, wat het aantal werkdagen reduceert tot 15. Daarvan geven we je met een royaal gebaar 14 dagen vakantie, waardoor er nog maar 1 dag over blijft om te werken. En jij wil godver... die ene dag vrij!!

Wist je dat...

... Schoten wordt doorsneden door twee kanalen. Er is het Kanaal Dessel-Schoten, ook wel Kempisch kanaal of Schotenvaart genoemd en het Albertkanaal. De Schoten-Vaart werd uitgegraven tussen 1844 en 1875. Het kanaal verloor de voorbije decennia aan economisch belang en is uitgegroeid tot een recreatieve waterloop met mooie fietspaden, pittoreske bruggetjes met een jachthaven. Rond het Albertkanaal, uitgegraven tussen 1930 en 1939, gonst het nog wel van de industriële bedrijvigheid. Grote duwvaartkonvoeien varen door Schoten van Luik naar de Antwerpse haven en omgekeerd.

Droedel



Antwoord Droedel: First Lady

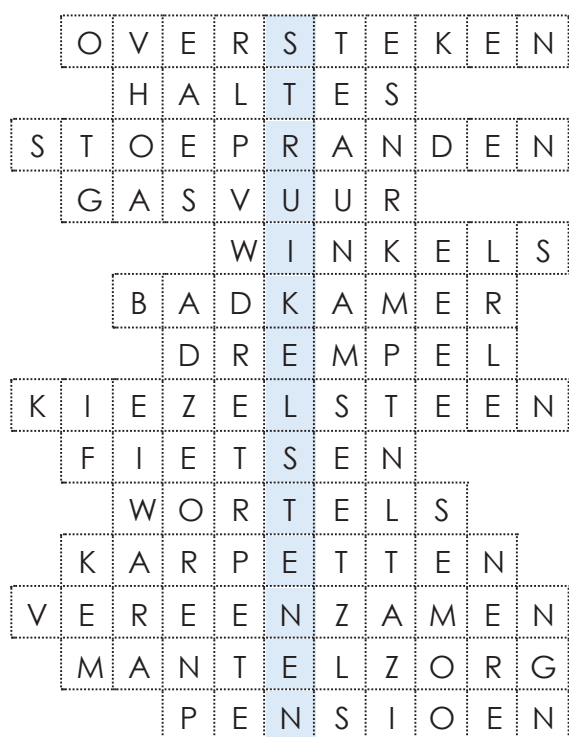


Antwoord Droedel: Tweeling

Oplossing spreekwoorden pagina 13 :

1. Nieuwe bezems vegen goed
2. Met het hoofd in de wolken
3. Op grote voet leven
4. Het geld langs ramen en deuren naar buiten smijten
5. Een gat in zijn hand hebben
6. De katjes in het donker knijpen
7. Grote lantaarn, klein lichtje - in de put zitten
8. Het deksel op de neus krijgen
9. In het donker zijn alle katjes grauw
10. Met de deur in huis vallen
11. Haar op zijn tanden hebben
12. Ieder huisje heeft zijn kruisje
13. Als ieder voor zijn eigen deur keert is heel de straat proper
14. Een blok aan zijn been
15. Een schot in de roos
16. De bloemetjes buiten zetten.

Oplossing woordzoeker pagina 13:



Veilig ... aan het gemeentehuis? Veel tijd krijgt u er niet.

De Lijn: waar blijven de aangepaste bus... voor rolstoelers?

Op straat: hoge ... en holle goten, moeilijk met een loophulp!

Kookt u nog op een ...? Een inductievuur is handig en veiliger.

Warenhuizen zijn goed toegankelijk, veel ... daarentegen?

Waar in huis vallen senioren het meest? In de ...

Ook bij veel nieuwe woningen hebben deuren een te hoge ...

Met de rollator wandelen op een pad van ... is een kwelling.

Op het voetpad staan reclameborden en ... dikwijls in de weg.

In veel straten duwen ... van bomen de stoepstenen omhoog.

Liggen er bij u thuis ook nog ..., ideaal om over te struikelen?

Het risico op ... van alleenwonende hoogbejaarden is groot.

Vrijwillige hulp bij zieken en bejaarden noemen we ...?

Een te laag ... vormt ook een serieuze (financiële) drempel.

Vertel ons wat jij als jonge senior mist in onze gemeente

Gemeente Schoten wil alle inwoners de best mogelijke dienstverlening aanbieden. Deze legislatuur gaat de werkgroep 'Mens en Maatschappij' dieper in op de noden van drie specifieke doelgroepen. Tot de zomer van 2021 zijn dat de 'jonge senioren' tussen 65 en 75 jaar.

Ben/ken jij zo'n jonge senior en heb jij wel wat te vertellen over hoe onze dienstverlening nog beter kan? Weet jij hoe we jouw leeftijdsgenoten het best

kunnen bereiken en waar deze doelgroep echt nood aan heeft? Dan is dit je kans! We zoeken enkele Schotenaren tussen 65 en 75 jaar die willen deelnemen aan enquêtes, rondetafelgesprekken en diepte-interviews.

➔ Aarzel niet om deel te nemen aan dit project en verbeter mee onze dienstverlening. Geïnteresseerden mogen zich aanmelden via laura.kerkhofs@ocmwschoten.be. of 03 680 07 84

dienstencentrumdorp@ocmwschoten.be

Dienstencentrum 't Dorp

J. Van Craenstraat 1

2900 Schoten

03 680 07 77

dienstencentrumcogelshof@ocmwschoten.be

Dienstencentrum Cogelshof

Deuzeldlaan 49

2900 Schoten

03 644 67 94

→ Naast een ruime waaier aan activiteiten bieden de dienstencentra ook verschillende vormen van dienstverlening aan. Zo kan je in onze dienstencentra terecht voor een gezonde warme maaltijd, een plaatsje reserveren in het wassalon of een afspraak maken voor een beurt bij de kapper of behandeling bij de pedicure.

Het voorbije jaar zette corona onze werking echter op een laag pitje en ook in het begin van 2021 zal ons aanbod eerder beperkt blijven. Hopelijk starten we binnen enkele maanden helemaal terug op. Vanaf dan kan je in het begin van elke maand een infokrantje met een overzicht van de geplande activiteiten in de dienstencentra ophalen.

Wil je de info echter per mail ontvangen? Dat kan via de nieuwsbrief die maandelijks in je mailbox wordt gepost. Bel ons, stuur ons een mail of surf naar www.schoten.be/ocmw/ldc