
Seniorenraad

Verslag 4 november 2022

Naam genodigden	Functie
Rudy Willems	Schepen voor senioren
Mieke Maes	Schepen Sociale Zaken & OCMW
Luc Van Hove	Burgemeester
Jef Leirs	Voorzitter Seniorenraad
OKRA Zandhoven	Roger Hendrickx, Leo Corthout, Ludo Kempenaers, Jef Oorts
OKRA Pulle	Irène De Schutter, Rita Michielsens, Jean-Pierre Van Hecke, Maria Willems, Els De Ceulaer
OKRA Pulderbos	Luc Janssens, Christiane Van de Vel, Jef Geysels en André Schoenmaekers
Bond der Gepensioneerden Viersel	Jef Daemen, Marcel Verreydt/Luk Somers, Van De Water Jozef, Van Dyck Louis, Lembreghts Stan
Seniorenbond Massenhoven	Jef Van de Velden, Achiel Lenaerts, Jean Van Luyten
OLV van Troost	Charlotte Leemans
Pniël	Sabrina Bastaens
Ellen De Vos	Gemeente & OCMW Zandhoven, secretaris seniorenraad
Jan Valckx	Geïnteresseerde burger Zandhoven
Joris Peeraer	Geïnteresseerde burger Pulle
Alfons Leenaerts	Geïnteresseerde burger Pulderbos
Magdalena Lambrechts	Geïnteresseerde burger Viersel

Intro door voorzitter

Er zijn een paar vervangingen in deze seniorenraad, nl:

- Jef van de Velden zal vervangen worden door Jean Van Luyten als vertegenwoordiger voor Massenhoven.
- Roger Hendrickx werd vervangen door Hugo Willekens voor OKRA Zandhoven (hugo.willekens1@gmail.com).

Verslag vergadering 09/09/2022

Jef VdV heeft geen contactgegevens van de Broomsticks.

Wij zullen nogmaals intern (gemeentehuis) informeren.

Ook wij, gemeente & OCMW Zandhoven, zijn niet in het bezit van de contactgegevens.

Om voorgaande reden werd aan andere zanger gekozen, nl Dany Van Acker

Oude foto's in kroegen (Stefanie Van Egdom)

Tijdens de coronaperiode brachten heel wat burgers oude foto's binnen op het gemeentehuis omdat deze weg mochten. Enkele geïnteresseerden hebben zo een fotoreeks gemaakt met alle oude cafés van Zandhoven & Massenhoven.

Omdat dit echte pareltjes zijn, willen we deze graag tentoonstellen aan de inwoners van Groot-Zandhoven tijdens een leuke activiteit. Tijdens de erfgoedraad zal er eveneens een oproep vertrekken of er nog mensen zijn die foto's en informatie bezitten over oude cafés van Pulle, Pulderbos en Viersel.

Ideeën:

- Oude foto's en informatie plaatsen op tentoonstellingspanelen/doeken in bestaande cafés (wel navraag doen of ze willen deelnemen);
- Een zoektocht/rebus organiseren met QR-codes. Als deze opgelost is kan je uw formulier indienen bij het café waar je gestart bent. Aan de rebus is een prijs gekoppeld voor 3 individuele winnaars (= cadeaubon van een café of KaZoo cheques) en 1 prijs voor de best vertegenwoordigde vereniging (= gratis vat in café in dorp van woonst vereniging);
- Op één dag in het voorjaar;
- Kroegentocht tussen alle deelnemende cafés met de fiets (fietslus opstellen);
- Per deelnemend café beleving organiseren tussen bepaalde tijdstippen (ambiance: groepje laten optreden...);
- Alle verenigingen erbij betrekken (zowel senioren, jeugd, cultuur...);
- Op een later tijdstip alle tentoonstellingspanelen op één unieke locatie verzamelen en een tentoonstelling organiseren (vb. lokale brouwerij, aan de molen...).

Kunnen jullie aan de OKRA's, Seniorenbonden, burens, ... vragen of zij nog oude foto's hebben. Deze mogen binnengebracht worden in het gemeentehuis tijdens de openingsuren tav Stefanie Van Egdom.

Indien jullie nog leuke ideeën hebben, mogen deze doorgemailed worden aan stefanie.vanegdom@zandhoven.be

OLV Van Troost

Verkeerssituatie rond campus: grote drukte en moeilijke passage, nadars van plaatselijk verkeer helpen niet...

Verder hebben ze onvoldoende bewoners die nog naar Okra gaan om onze eigen bus in te leggen. Er werd afgesproken met de vrijwilligers van Okra om het vervoer te regelen.

Aanleg van de campustuin is vertraagd omwille van het proces van de gunningen, aanvang in november 2022.

Nemen ook deel aan de infobeurs georganiseerd tijdens de seniorenweek.

Week van de Senioren 2022

Zal doorgaan van 21 tot 25/11/2022

Planning:

- 21/11/2022: 14u Zang/dansnamiddag
 - 22/11/2022: 14u Filmnamiddag. Film van Willem Thyssen
 - 23/11/2022: /
 - 24/11/2022: 14u Toneelstuk van theater 'Stap'. Voor meer info: www.theaterstap.be/
 - 25/11/2022: Infomarkt van 14u – 17u
Met welke standjes?
 - WZC OLV van Troost en Pniël
 - CM, Solidaris, VNZ
 - OCMW: warme maaltijden, vervoer, tegemoetkomingen, ...
 - Dementie
 - Familiehulp
 - Samenferm
 - Samana
 - Hooidonk
 - Diabetesliga
 - + Bekendmaking/lancering gele doos
 - + Bart Grin (komiek)
- ➔ Hulp achter de toog.
Afhankelijk van het aantal aanwezigen zullen tussen de 3 en de 5 personen nodig zijn:
- Maandag 21/11/2022: OKRA Pulderbos
 - Dinsdag 22/11/2022: Seniorenbond Massenhoven en Viersel
 - Donderdag 24/11/2022: OKRA Zandhoven
 - Vrijdag 25/11/2022: OKRA Pulle

Voorjaarsactiviteit 2023

Welke voorjaarsactiviteit wensen jullie?

- Veilig en economisch fietsen
- Digitale kloof: smartphone opleiding
- Andere

Veilig elektrisch en economisch fietsen

Er zijn verschillende mogelijkheden:

- 1) Okra Pulderbos heeft die geboekt voor 04/10/2022

https://www.vlaamse-ouderenraad.be/actualiteit/kalender/gratis-workshop-veilig-elektrisch-en-economisch-fietsen?utm_source=Vlaamse+Ouderenraad&utm_campaign=356639aa92-EMAIL_CAMPAIGN_2022_07_29_07_46&utm_medium=email&utm_term=0_66ad0c5858-356639aa92-121823425

- 2) Van: f.verhuizen@gmail.com <f.verhuizen@gmail.com>
Aan: info@ebikerijschool.be
Onderwerp: Voor verschillende diensten



Met vriendelijke groeten,

Freddy Verhuizen

www.ebikerijschool.be

0477/325595

- 3) Of ten derde: Ivo Smits (vader van Johan Smits). Contactgegevens via Iris Van Cutsem te verkrijgen

Digitale kloof

Je belastingaangifte online indienen, betalen via een bankapp of videobellen met vrienden en familie: digitale technologie is alomtegenwoordig in onze samenleving. Maar veel ouderen kunnen niet volgen. Hoe trek je 65-plussers mee aan boord? Whatsapp met de (klein)kinderen, ...

Ook hier zijn verschillende mogelijkheden:

- 1) Okra organiseert cursussen vanaf 2023 en die misschien voor onze seniorenverenigingen van interesse kunnen zijn.
Voor 'digitaal mee' kan vermoedelijk door de niet-Okra verenigingen wel een oplossing gevonden worden met een okra trefpunt om het via Okra te boeken en te laten doorgaan in in bvb. Massenhoven of Viersel)
- 2) EduKempen (voormalig CVO) kan een korte (10u) of langere (20u) cursus van 2,5 uur les per week). Kostprijs voor 10u bedraagt €15,- en voor de langere cursus €30,-/deelnemer. Ze kost is zelf te betalen.

In bijlage vind je enkele flyers/voorbeelden voor andere lesplaatsen.



→ zie ook bijlage

Graag beslissen wat jullie graag wensen (veilig en ecologisch fietsen, digitale kloof of liever iets anders), zodat de eerste stappen gezet kunnen worden om dit te organiseren.

Actief blijven/bewegen

- 1) Okra organiseert cursussen vanaf 2023 en die misschien voor onze seniorenverenigingen van interesse kunnen zijn.

SPORT JE FIT 3 OKTOBER - NOVEMBER 2022



Tekst: KATLEEN KERREMANS – SANDRA VANDEREET – WIM BOGAERT // Foto's: NELE PUT

Minder beweeglijke of stijve gewrichten, een pijntje hier en daar en ons lichaam dat niet altijd mee wil. Dat zorgt er vaak voor dat je minder of zelfs niet meer gaat bewegen. Al gemerkt dat je dan nog stijver of minder beweeglijk wordt? OKRA-SPORT+ en Jims willen met Soepel actief 55-plussers aanzetten om (meer) te bewegen, volgens het eigen kunnen. Door het aanbieden van beweegvormen die alle spiergroepen versterken en de gewrichten soepel houden, gaan we ook preventief te werk.

Voor wie?

De lessenreeks richt zich op alle actieve en minder actieve 55-plussers en staat open voor leden en niet-leden.

Wat mag je verwachten?

Een lessenreeks van 12 weken waarin de deelnemers op een laagdrempelige manier zowel individueel als in groep pijnvrij bewegen volgens hun eigen kunnen en niveau.

Het doel is om de gewrichten soepel en beweeglijk te houden of te maken. Hiervoor werken we met een beweegplan op maat. Een ervaren lesgever begeleidt de groepsles van 60 minuten. Daarnaast krijgen de deelnemers toegang tot een online portaal waar de oefeningen raadpleegbaar zijn zodat ze de oefeningen ook thuis kunnen uitvoeren.

Elke deelnemer krijgt een beweegkalender met dagelijkse tips rond bewegen en het bevorderen van een gezonde levensstijl.

Aantal deelnemers?

Minimaal 10, maximaal 20 deelnemers.

Deelnameprijs deelnemer?

Leden: 45 euro
Niet-leden: 90 euro
Inbegrepen zijn: 12 groepslessen, vragenlijst om beweeg- en gezondheidsniveau te bepalen, 2 dynabands (verschillende sterkte), beweegkalender, nieuwsbrief Soepel Actief, link naar de filmpjes om individueel te oefenen, verzekering.

Hoe aanvragen?

Wens je Soepel Actief als trefpunt te organiseren? Dan laat je dit aan OKRA-SPORT+ weten via het online aanvraagformulier op www.eenlevenlangsporten.be of via het schriftelijk aanvraagformulier. De aanvraag moet **minimaal 6 weken** op voorhand gebeuren, zodat een geschikte lesgever kan gezocht worden.

Praktische info

- Starten met een lessenreeks Soepel Actief in je trefpunt kan vanaf januari 2023.
- OKRA-SPORT+ zorgt voor een lesgever. Het trefpunt zorgt voor een geschikte locatie en bezorgt vooraf de inschrijvingslijst.
- Het trefpunt ontvangt na de inschrijving de factuur alsook het nodige materiaal (dynaband en beweegkalender) via het regiocretariaat.



EEN ORGANISATIE VAN



MET ADVIES VAN



MET ONDERSTEUNING VAN



- 2) BOV (Bewegen Op Verwijzing) vermelden/intro laten doen?
➔ Als (meer) bewegen geen evidentie is

Varia

Uit te voeren werken (Technische dienst)

Massenhoven :

- In de hoge weg komen tot 50% Duitse wagens door. Kan Waze hiervoor niet aangepast worden ?
- Parochiezaal: 1(van de 2) perculator is stuk

Pulle :

- 2 bladkorven voor het speelplein Pulle slangenbos (1 in de Goudvinklaan einde paadje vlak voor speelterrein en 1 in de Koolmeeslaan thv ingang speelterrein)
- Borden omleiding te verwijderen in de dorpsstraat (zijn mi van nv Verbinnen – immo ontwikkelaar kermisplein)

Viersel :

- Bladkorf in de Watersportlaan aan de sociale woningen (parking is door de wind een opslagplaats van bladeren)

Pulderbos :

- Fietspad voort is aan dringende herstelling toe
- Paadje tss Kapelstraat en driehoekstraat (thv Boutersemhof) egaliseren.

Volgende seniorenraden

De volgende seniorenraad zal doorgaan op **vrijdag 13/01/2023 om 14.00u** in het gemeentehuis te Zandhoven (raadzaal).

Gelieve op voorhand het aantal leden door te geven aan Ellen (ellen.devos@zandhoven.be) dat aanwezig zal zijn ifv bestelling appelbollen en worstenbrood en dit vóór 05/01/2023.

De volgende seniorenraden gaan door op:

- **Vrijdag 03/03/2023**
Op vrijdag 10/03/2023 is het seniorenfuif in Villa Ria (= voormalige Toverfluit).Gratis inkom en taart voor iedereen!
- **Vrijdag 12/05/2023**

Bijlage: Bijlagen EduKempen