

SENIOREN krantje

VIERMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT
VAN DE SENIORENADVIESRAAD BREE
SEPTEMBER 2019

Verantwoordelijke uitgever: Ann Sijbers, p/a Peerderbaan 37 - 3960 Bree



Inhoud

Voorwoord	p 3
Info-namiddag over medicatiegebruik	p 4
Stenzel & Kivits - Seniorenmatinee	p 5
Uit het leven gegrepen:	
Een dag in de serviceflat	p 7
Nieuws vanuit de sportdienst	p 8
Bibliotheekaanbod	p 9
Okra Bree	p 10
Okra Tongerlo	p 11
Okra Bree: Okra Bree krijgt	
Koninklijke onderscheiding	p 12
Okra Tongerlo: Kranige fietser bij Okra	p 14
Okra Tongerlo: Dagfietstocht	p 15

Foto omslag: ????

*De seniorenraad betreurt
het overlijden
René Schwillens.
Hij was jarenlang
ondervoorzitter
van de Breese seniorenraad.*

*We verliezen een prachtig mens
met vele capaciteiten: bevlo-
genheid, organisatietalent,
dynamisme, visie, humor, ...*

*We wensen zijn vrouw
en kinderen veel sterkt toe!*



Voorwoord

Beste Senioren ,

De zomer loopt op zijn einde, de lange warme dagen zijn voorbij, het is vroeger donker.

Tijd om meer van cultuur, hobby en sporten te genieten uit ons grote Breese aanbod.

We geven verder in dit krantje o.a. een overzicht van de sportmomenten en activiteiten in de bibliotheek. De complete cultuur agenda vindt u in het midden van stads-krant "De Klets".

Er is altijd wel iets te doen voor sporters zowel individueel als in groep. In de bibliotheek is er regelmatig aanbod waar iedereen welkom is, zowel lezen als samen breien, gewoon eens in de kranten of tijdschriften neuzen, boeken lenen, tussendoor wat bijpraten of roddelen zijn er mogelijk. Je kan er vrij in - en uit stappen, dat moet je zeker eens doen.

Vrijdag 4 oktober om 13h30 is er in de kantine van het woon- en zorg centrum Gerkenberg een gratis voordracht over medicatiegebruik door Dhr. Jos Geebelen. Een actueel thema waar we nuttige informatie delen en tips geven. U komt toch ook ?

We staan voor een grote uitdaging: meer dan 30 % van de Breese bevolking is de 60 jaar voorbij en dat zullen er alleen nog meer worden.

Samen met het stadsbestuur en u willen we hier aandacht aan geven. Zijn er punten die opgenomen dienen te worden in het meerjarenplan voor de periode 2020 tot 2026 op vlak van ouderen in het lokaal sociaal beleid ,dat kan je meedelen via ons e-mail adres seniorenadviesraad@bree.be. We zullen deze dan in de seniorenraad bespreken en aan de beleidsmakers over maken. Wij zullen

ons inspannen om de bekommernissen van de ouderen aan de juiste (man of vrouw) te brengen. Mensen hebben vaak frisse ideeën, laat ze ons weten!

Ik schreef het vroeger al, we moeten ons als senioren aanpassen aan de snelle veranderingen in de maatschappij. Dat is niet altijd eenvoudig dat moet ik toegeven maar je dient mee te evolueren, anders mis je de boot. De toekomst zal op alle vlakken digitaal worden, het is nieuw maar we ontkomen er niet aan. Zo is het seniorenkrantje ook digitaal te lezen op de site van stad Bree. U kan het vinden in de rubriek 'wonen en welzijn' bij het item seniorenloket. Het is aan u om deze veranderingen te ontdekken en de uitdagingen aan te gaan. We komen in een boeiende tijd terecht.

Succes en geniet van het senior zijn!

Roger Meekers
Voorzitter seniorenraad.

Info-namiddag over medicatiegebruik

Vrijdag 4 oktober om 14 uur geeft Jos Geebelen, directeur van woonzorgcentrum De Gerkenberg een toelichting over medicatiegebruik.

De infonamiddag gaat door in het woonzorgcentrum zelf. We bieden u na afloop graag een kopje koffie aan.

U kan deze lezing gratis bijwonen. Wel hadden we graag geweten hoeveel stoelen en koffie we moeten voorzien. Daarom vragen we u om voor 1 oktober door te geven indien je deze voordracht wil bijwonen. Dit kan via ann.sijbers@bree.be of telefonisch 089/84.85.50 (vragen naar Ann Sijbers).

Inhoud van deze lezing:

- Korte toelichting over de verschillende soorten medicatie en hun werking. Vooral de psychofarmaca omdat deze veel gebruikt worden door de ouderen.
- Wat verstaan we onder een "goede" huisapotheek?
- Verpakking ontcijferd: wat betekenen die letters op de verpakking van geneesmiddelen?
- Varia/vragen uit het publiek





Stenzel & Kivits

Seniorenmatinee

Vrijdag 25 oktober 2019 – 14.00 u
Cultuurhuis De Zeepziederij, Malta 11, 3960 Bree
KASSA: € 10 - VVK: € 7 - ABO: € 6

Onmogelijke concerten geven, dat lukt alleen de wereldbekende tenor Stenzel & meesterpianist Kivits.

Beide heren leveren al 20 jaar het bewijs dat comedy en klassieke muziek op een heerlijke

manier kunnen smelten en perfect met elkaar harmoniëren. Briljante muzikanten en komieken zijn het.

Na 20 jaar bundelen ze voor het eerst hun allerbeste capriolen, onder, naast, op en met hun

piano waarbij ze niets aan het toeval overlaten om het publiek op het verkeerde been te zetten.

Cultuurhuis De Zeepziederij biedt u bij deze voorstelling een tas koffie en een stuk vlaai aan.





Uit het leven gegrepen

Een dag in de serviceflat ...

Rond de klok van zeven, de Gerkenberg ontwaakt. Auto's rijden af en aan, de lift zoemt, deuren gaan open, verpleegkundigen maken hun ronde.

Fris en monter met of zonder rollator verschijnen de 26 bewoners aan de ontbijttafel.

Goed geslapen? Hoe gaat het vandaag? Mooi bloesje heb je aan. Smakelijk. Zijn de dagelijkse begroetingen.

Nadat iedereen zijn eigen plaatsje inneemt (want die zijn heilig) en het buffet wordt klaargezet, door de altijd vriendelijke keukenploeg komen de gesprekken op gang. Aan sommige tafels wordt veel gepraat en gelachen, anderen genieten stilletjes van hun ontbijt.

Meestal op vrijdagmorgen komt directeur Jos

ons informeren over het reilen en zeilen op de Gerkenberg. Hij maakt aan elke tafel een praatje en zo weet hij of het goed gaat met de bewoners. Trouwens zijn deur staat altijd open voor wie iets persoonlijks wil bespreken.

Wie er vandaag om een of andere reden niet is voor het middagmaal, noteert dat in een schrift, bestemd voor dat doel. Belangrijk voor de maandelijkse rekening.

In de namiddag zijn er allerhande activiteiten waar men vrij aan kan deelnemen. Er zijn kaartgroepjes waar soms wel eens met de vuist op tafel wordt geslagen. Op dinsdag komt Jos Cox zingen en alhoewel we zijn repertoire goed kennen wordt er uit volle borst meegezongen.

Heel fijn voor de mensen uit het home.

Bezoekers lopen in en uit, belangstellend hoe iedereen het maakt. Bij het avondmaal doen al de gehoorde nieuwtjes en waarschijnlijk soms ook roddels de ronde. Interessant!

Na de goede nacht wensen gaan de meeste bewoners naar hun flatje, hun thuis, ze willen naar blokken, het nieuws, thuis of familie kijken.

Na de ronde van de verzorgenden en het vertrek van de bezoekers daalt de rust over de Gerkenberg. De vogels fluiten hun laatste lied en het wordt stil.

Goedenacht.



Nieuws vanuit de sportdienst

Vanaf september starten onze wekelijkse lessen weer.

- **Seniorennetbal**, sporthal Bree
Ma: 9u-10u30 (50+)
- **Combi-robics**, sporthal Beek
(lessenreeks start 30/09)
Ma: 20u-21u
- **Seniorengym**, sporthal Bree
Di: 8u45-9u45 (50+)
- **Damesturnen**, sporthal Bree
Wo: 9u15-10u15,
aansluitend netbal tot 11u
(vrijblijvend)
- **Damesturnen**, Itterdal
Do: 8u30-9u30
- **Aquagzumba**, zwembad De Sprink
Wo: 19u-20u (4€/les)

2€/les, ook abonnementen,
geen les tijdens schoolvakanties.

Meer info:

sport@bree.be of 089/848545

Gratis: wandelingen, het ganze jaar door

- **Wandelingen**, sporthal Bree
Wo: 19u30
Di+Do: 10u

Start to swim:

Wil je leren zwemmen, dat kan.
Vanaf januari start er weer een reeks
zwemlessen voor volwassenen op
maandagen, 16u15-17u15.
Inschrijven verplicht.

Meer info:

zwembad@bree.be

Recreatiezwemmen:

op dinsdag en donderdag is het rustig
baantjes zwemmen van 15u-17u.
Iedereen welkom.

Bibliotheekaanbod

Niet meer piepjong, maar leergierig, dan heeft de bib je heel wat te bieden.

Prikkel je technologische en digitale creativiteit! Met de Makerbib ontdek je de mogelijkheden van de huidige technologieën en digitale evoluties. Je ervaart hoe deze je vooruit helpen in het dagelijks leven. Vanaf september organiseert de bib samen Vormingplus tal van cursussen zowel voor starters als wat meer

ervaren gebruikers van smartphones en tablets. Er is geen enkel excuus meer waarom ook jij niet zou kunnen whatsappen met je kleinkinderen of je betalingen doen met je smartphone.

Noteer donderdag 26 of vrijdag 27 september in je agenda. Je maakt kennis met nieuwe media en ontdekt welke cursus bij jou past. De cursussen gaan door op woensdag- of donderdagavond of vrijdagnamiddag.

Daarnaast zijn er avondlezingen over tal van onderwerpen:

- Maandag 23/9
Succes met zelfhypnose
- Maandag 7/10 en 14/10
Fake News
- Maandag 18/11
Wilsbeschikking
- Dinsdag 19/11
Culinair boekparcours
- Dinsdag 26/11
Culinair filmparcours
- Maandag 9/12
Anniek Graviilakis: Vrijwillig in de gevangenis

Daarnaast is er elke maand een nieuwe tentoonstelling.

Meer info vind je op de website van de bib (bree.bibliotheek.be) of in de Klets!

Inschrijven via de website van de bib of aan de balie van de bib

MAKERBIB
Bree



Okra Bree

Op zondag 30 juni had onder massale belangstelling in de kapel van het stadhuis een viering plaats ter ere van E.H. Arthur Janssen voor zijn platina priesterjubiläum. Arthur is nog steeds actief in meerdere Christelijke verenigingen en het woon- en zorgcentra.



Van harte proficiat!





Okra Tongerlo



Reeds jaren biedt onze vereniging de wekelijkse fietstochten aan. Deze trippen van +/- 40 km worden dan ook door Pierre en Willy perfect uitgewerkt. Reeds meer dan 30 jaar wordt er wekelijks gefietst onder begeleiding van wegkaptiteins. Tot nu toe is er één valpartij gebeurd en dit door toedoen van een hondje dat de straat opliep.

Dus beste mensen; fietsen biedt ook een tal van voordelen. Het zorgt voor een betere bloedsomloop. Het is goed voor de hersenen. Die krijgen tijdens het rijden meer zuurstof. Al de rest wordt dan ook beter. Het kan ons gewicht op peil houden. Bijna iedereen kan het. ook mensen die geen of weinig sport beoefenen kunnen hun conditie gelijdelijkaan opbouwen. Ook je

gewrichten lijden veel minder bij het fietsen dan bij joggen.

Het haalt u uit je isolement en bevordert de sociale contacten. Zeker als er telkens een terrasje bijhoort wat dan ook tijdens elke rit plaats vindt.

Onze jaarlijkse BBQ die reeds voor de tiende maal plaats vindt in de parochiezaal de eerste donderdag van augustus is dan ook een voltreffer. Deze BBQ wordt dan ook na een kort fietstochtje als hoogtepunt beschouwd van onze vele fietstochten.





Koninklijke Okra Bree

OKRA Bree krijgt Koninklijke onderscheiding

Op 1 februari 2020 bestaat OKRA Bree 65 jaar. Om dit gepast te vieren kwam een voorstel van de bestuursleden om een koninklijke onderscheiding voor onze vereniging aan te vragen.

In juni werd de aanvraag gedaan aan het paleis in Brussel. Kort daarna ontvingen we de voorwaarden waaraan deze onderscheiding moest voldoen.

Dankzij het werk van de bestuursleden werd een dossier opgesteld met maar liefst 18 voorwaarden van de laatste 10 jaar waaraan het dossier moest voldoen. In juli werd de aanvraag ingediend en enkele





NIEUWS uit de seniorenverenigingen

weken later ontving onze voorzitter Zander Luys de erkenning.

De bestuursleden zijn uiteraard blij met deze erkenning. De nieuwe benaming in de toekomst wordt "Koninklijke OKRA Bree".

Op 25 en 26 mei 2020 zullen we dit samen vieren met al onze leden in het stadhuis van Bree

ter gelegenheid van het 65-jarig bestaan.

We willen het stadsbestuur danken voor de administratieve ondersteuning.

Op zaterdag 24 augustus werden de bestuursleden en eventuele echtgenot(e) door burgemeester Liesbeth Van der Auwera ontvangen op het stadhuis. Zij

bedankte iedereen voor de geleverde inspanningen ten dienste van OKRA Bree. Het was een gezellige bijeenkomst.

Marcel Hanegreefs
Secretaris OKRA
Bocholterkiezel 90
3960 Bree
Tel.: 089-463864
GSM: 0494 905317
E-mail: marcel.hanegreefs@gmail.com



Okra Tongerlo

Kranige fietser bij OKRA



Okra Tongerlo zette Michel Roex (90 jaar) en zijn echtgenote Annie Bakkers (87 jaar) in de bloemetjes.

Zij zijn beiden trouwe fietsers, ze willen er altijd graag bij zijn.

Michel zijn 90 ste verjaardag ging dan ook niet ongemerkt voorbij.

Hij werd letterlijk in de bloemen gezet door de bestuursleden bij het begin van de fietstocht.

Zijn fiets werd dan ook door de bestuursleden versierd met ballonnen waarop 90 jaar getekend was.

We wensen het echtpaar nog veel gelukkige jaren toe.

Het bestuur OKRA



NIEUWS
uit de seniorenverenigingen

Okra Tongerlo

Dagfietstocht

Op 11 juli, de Vlaamse Feestdag, stapten de 24 leden van OKRA Tongerlo op de fiets voor een dagtrip van 67 km . De tocht ging via As stationnetje naar Wiemesmeer waar het middagmaal gereserveerd was.

Na een bezoek aan de Mariagrot ging de tocht verder door de bossen naar Maasmechelen, het stationnetje van Eisden en verder door de Sité naar huis terug.

Het was een fijne tocht met mooi weer en prachtige leiding door Willy Neyens en Pierre Siborgs

Het bestuur





Warme herfst

In de ochtendschemering een knal, bijna een ster in het gelaagde glas.
Klaarwakker opeens, een mens vraagt zich af "wat is er aan de hand?"
Gewoon de tijd van 't jaar, niet lang en verder zoeken wat het was,
De eikels worden stilaan rijp, vanaf vandaag is de herfst weer in 't land.

Nog niemand had het in de gaten, maar 't stond al even aan te komen.
Onopvallend werd er geklaagd over killer wordende temperaturen.
De zon is er wel nog steeds, maar zet blijkbaar alleen nog aan tot dromen.
De gewone gang van zaken, de zomer zal nooit eeuwig blijven duren.

Langzaam wordt het vroeger donker, maar och, ook die periode heeft haar charme.
Zoals het leven is dit een vergankelijke tijd, maar niets wat u droevig stemmen moet.
Laat met de bladeren ook uw zorgen waaien en laat de zon in uw hart u nu verwarmen.
't Is zo weer zomer en warmhartigheid kost minder dan aardgas of mazout.

Danny Das
(zoon van Albert Das, lid van de seniorenraad van Bree)

