

Nieuwsbrief Seniorenraad Deurne



December 2023 - n°5

SENIORENRAAD DEURNE SCHOOLT ALTIJD BIJ!

Ieder jaar gaat onze seniorenraad op pad om onze werking te toetsen aan de werking van de seniorenraad van een andere stad of gemeente. Dit noemen wij onze 'vormingsdag'.

In oktober 2023 waren we te gast in Dendermonde waar we heel hartelijk werden ontvangen (met lekkere koffie en koekjes)



We kregen een goed inzicht in de werking van hun 'welzijnsraad' die bestaat uit senioren en personen met een beperking.

Daarna nog samen even babbelen en genieten van het lekkere middagmaal, om onze vormingsdag af te sluiten met een bezoek aan het Scheepvaartmuseum in Baasrode.

Vanaf de 15de eeuw was Baasrode een druk bezocht handelscentrum langs de Schelde. Daarnaast werden er ook nieuwe boten gebouwd op de verschillende scheepswerven. Het hoogtepunt werd bereikt in de 19de eeuw, maar beetje bij beetje leken de scheepswerven gedoemd om te verdwijnen. In 1986 sloot de laatste werkplaats zijn deuren.

Dankzij de volharding van enkele idealisten is niet alles verloren.

Je kan er nu een schat aan industrieel erfgoed vinden op een terrein van 3ha, met ook een scheepvaartmuseum. Op alle punten een leuke en leerrijke dag!

Wil je onze seniorenraad vervoegen, vraag vrijblijvend informatie via een berichtje naar : seniordeurne@outlook.be en je ontvangt alle nuttige info.



DE GELUKSDRIEHOEK: 'je goed voelen', 'jezelf kunnen zijn' en 'goed omringd zijn'

Gelukkig zijn is iets dat we allemaal graag willen. Maar je gelukkig voelen, wat is dat precies?

De geluksdriehoek laat zien dat geluk uit drie grote componenten bestaat.

Je goed voelen, gaat over tevreden zijn met je leven, er zin in hebben, nieuwsgierig blijven en interesse tonen. Maar ook over het toelaten, aanvaarden en omgaan met negatieve gevoelens.

Jezelf kunnen zijn betekent dat je jezelf kan aanvaarden. Je neemt een positieve houding aan tegenover jezelf en in relaties met anderen, je kent jezelf, maar je staat ook open voor nieuwe ervaringen. Je gaat op zoek naar jouw sterktes, wat jij echt belangrijk vindt, waar je trots op bent. Wanneer ben je vrolijk, vriendelijke, eerlijk? Leg de lat niet te hoog en pak het stapje voor stapje aan.

Goed omringd zijn verwijst naar het gevoel dat je warme en vertrouwelijke relaties hebt met de mensen om je heen. Je voelt je dan oprecht betrokken bij die mensen. Je weet dat je op hen kan rekenen wanneer je dat nodig hebt en dat jij hen ook steunt als zij jou nodig hebben.

Stel jezelf eens de vraag bij wie je steun vindt en hoe jij iets voor anderen kan betekenen.

Denk ook eens na over de manieren : je kan een kaartje/brief/e-mail schrijven, iemand opbellen of afspreken met kennissen om elke week samen te eten, sporten of spelen.

Nood aan meer tips & tricks om aan je geluk te werken?

Check dan zeker het digitaal platform www.geluksdriehoek.be



GOED OM TE WETEN: Verhuis psychische diensten naar ZNA Cadix

De PAAZ*, EPSI** & het dagziekenhuis uit ZNA Sint Erasmus zijn verhuisd naar ZNA Cadix. Ook de spoedgevallendienst van AZ Stuivenberg is verhuisd naar ZNA Cadix. Op de vrije raadpleging kunnen mensen in psychische nood zich tussen 9 en 15 uur aanmelden zonder afspraak. Adres: Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen. Het ZNA Psychiatrisch Ziekenhuis Stuivenberg verhuist niet, maar blijft op de huidige locatie: Pothoekstraat 109, 2060 Antwerpen.



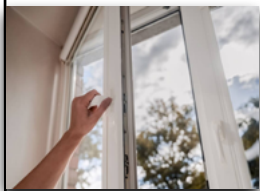
Niet duidelijk waar men zich best aanmeldt? Dan kan je terecht op het nummer **03 217 77 50**.

Lucht binnen het huis

Wist je dat wij gemiddeld 85% van onze tijd binnen doorbrengt? En dat dit dan vooral in de eigen woning is? De binnenlucht die je gedurende al die tijd inademt kan een invloed hebben op je gezondheid en welzijn want kan van slechtere kwaliteit zijn dan de buitenlucht.

Als je de lucht in je woning niet voldoende ververst, stapelen vocht en schadelijke stoffen zich op in de woning. Dat kan gezondheidsproblemen geven zoals luchtwegklachten, allergieën, irritatie van neus- en keelslijmvlies, vermoeidheid en hoofdpijn. Zeker vocht- en schimmels kunnen leiden tot klachten over de luchtwegen of bestaande problemen verergeren.

Verse lucht is belangrijk en verkleint de kans op virusverspreiding, op vermoeidheid, irritaties en hoofdpijn. Zonder verse lucht in de ruimtes krijgen virusdeeltjes vrij spel en besmetten mensen elkaar razendsnel. Dat is niet alleen zo voor het coronavirus, ook voor griep en verkoudheden.



Er zijn dus redenen genoeg om goed te ventileren en te verluchten, want afgesloten binnenlucht krijgt voortdurend te maken met vervuiling. Verluchten is kortstondig veel verse lucht binnenbrengen in een ruimte door bijvoorbeeld het wijd openen van ramen of buitendeuren. Wanneer je precies moet verluchten hangt af van de activiteiten die je doet, zoals bij activiteiten waar vocht vrijkomt. Denk aan het nemen van een bad of douche, was drogen, schoonmaken, koken, maar ook wanneer u bezoek ontvangt.

Laat jij je misleiden door reclame?

Wil je weten wat je écht eet? Bekijk dan het etiket op de verpakking. Daarop lees je bv hoeveel suiker er in je magere yoghurt zit, hoeveel calorieën je stuk vlees bevat of hoeveel vet er in choco zit.

Reclame

Laat je niet langer (mis)leiden door reclame. Enkele tips:

- Een slogan op de verpakking zoals 'vezelrijk' legt de klemtoon op één ingrediënt en leidt zo de aandacht af van de hoeveelheid suiker en vet.
- 'Light' betekent niet altijd caloriearm.
- Een afbeelding van een glas melk op de verpakking maakt een ongezond product niet gezond.
- Als je gelijkaardige producten vergelijkt, kies dan vooral voor de minste hoeveelheid verzadigde vetten, toegevoegde suikers en zout. Vergelijk steeds de producten per 100 gram en niet per portie.
- Check de portiegrootte. Soms lees je op een verpakking hoeveel calorieën er per portie inzitten. Kijk goed naar de grootte van een portie. Soms zitten er bijvoorbeeld twee koeken in een meeneemverpakking en staat het aantal calorieën van slechts één koek vermeld.
- Ga in de winkel eens door je knieën of ga op de tippen van je tenen staan. Goedkopere producten vind je meestal niet op ooghoogte.
- Reclame maakt merkproducten duurder dan de huismerken. Maar ze zijn daarom niet beter.

Reglement: District Deurne: ondersteuning mantelzorg (01/01/2023 - 21/12/2025)

Elke persoon die op de datum van de aanvraag ingeschreven is in het bevolkingsregister of het vreemdelingenregister van het district Deurne en er op het moment van de aanvraag ook effectief woont kan (indien van toepassing) een aanvraag indienen tot een extra premie van 120€/jaar voor mantelzorg

Een mantelzorger is een persoon die vanuit een sociale en emotionele band één of meer personen met een verminderd zelfzorgvermogen, occasioneel helpt en ondersteunt in het dagelijkse leven. Die zorgbehoevende persoon woont nog thuis, dus niet in een woonzorgcentrum.

Een aanvraag voor de ondersteuning mantelzorg dient wel telkens vóór 31 oktober ingediend te worden en kan op een van de volgende wijze worden ingediend:

Persoonlijke afgifte in het districtshuis van Deurne t.a.v. het districtssecretariaat;

per post: districtshuis Deurne, Maurice Dequeckerplein 1, 2100 Deurne t.a.v. districtssecretariaat;

per mail: district.deurne@antwerpen.be of online: www.deurne.be

GEZINSBOND – DEURNE ZUID

ONTBIJTBUFFET – Het jaarlijks ontbijtbuffet van de Gezinsbond gaat door op **zondag 14 januari** in zaal Drakenhof, Boekenberglei 213 te Deurne.

Je kan 1,5 uur lang genieten van een heerlijk buffet met alles erop en eraan.

Vergeet niet het gewenste ontbijtuur te vermelden bij inschrijving (9:00, 9:30, 10:00, 10:30, 11:00, 11:30, 12:00 of 12:30) en met wie je samen wilt tafelen.



Deelname volwassenen: € 15 / -12j: € 10 / -6j: gratis.

Leden Gezinsbond betalen € 7 / -12j: € 5 / -6j: gratis.

Inschrijven vóór 31/12 via kristel.van.daele@hotmail.com of 0473-74.65.49.

Betaling op rekening BE20 7895 5638 6156 van Gezinsbond Deurne-Zuid.

ZIN IN KOKEN? – Iedereen is welkom op de kookavonden van de Gezinsbond : zaal Drakenhof, Boekenberglei 213 te Deurne-Zuid. Wil je graag als single of koppel je verdiepen in keukengeheimen of alledaagse kooktips? Om de 2 maanden komen we op woensdagavond van 19 tot 22.30 uur samen om ons uit te leven in de keuken en een fantastisch gerecht op het bord te toveren. Elke les staat afzonderlijk, er is dus geen voorkennis nodig. Wanneer je dus een avond niet aanwezig kunt zijn, is dat zeker geen probleem!

Wat staat er dit schooljaar nog op ons programma?

24 januari: Valentijnsdiner

13 maart: Paasmenu

En je hoeft geen held in de keuken te zijn om deel te nemen.

Deelnameprijs per avond: € 40 / leden Gezinsbond betalen € 30.

Inschrijven via mark.van.ballaert@telenet.be of via SMS naar 0479-65.35.41.

Je bent pas ingeschreven na betaling op rekening BE89 9734 5599 2485 van kooklessen Gezinsbond.

Een goede mop maken is een kunst op zich. Hier zijn enkele tips om je op weg te helpen:

Kies een onderwerp dat je grappig vindt en waarvan je denkt dat anderen het ook grappig zullen vinden.

Bouw spanning op: een goede mop heeft een opbouw. Begin met een inleiding die de aandacht van de luisteraar trekt, bouw dan de spanning op en eindig met een verrassende wending.

Een goede mop moet kort en bondig zijn. Vermijd lange verhalen en houd het simpel.

Wees creatief en gebruik woordspelingen, dubbelzinnigheden of andere humoristische technieken om je mop nog grappiger te maken.

Oefen je mop voor een spiegel of vertel hem aan vrienden om te zien hoe ze reageren zo kun je je mop nog beter maken.

Ik hoop dat deze tips je helpen om een goede mop te maken!



FAMILIEGROEP DEMENTIE

De eerste tekenen.... is het gewoon vergeetachtigheid of dementie?

De confrontatie met de ziekte Alzheimer of een andere vorm van dementie brengt veel teweeg.

Naast een vloedgolf van emoties moet je ook praktische zaken regelen.

In elke fase van dementie komen er steeds nieuwe vragen en emoties.

Het is belangrijk om **niet alleen** op dat eiland te zitten, je zorgen delen met lotgenoten kan bijzonder veel deugd doen!

In de familiegroep dementie komen mantelzorgers en familieleden samen om informatie, ervaringen en steun met elkaar te delen.

Op **9 januari 2024** wordt er gesproken over **"De balans van draagkracht en draaglast"**

Op **12 maart 2024** gaat het over **"Communiceren met en zonder woorden"**

Steeds van 14u tot 16u in het dienstencentrum Bosuil, Bosuilplein 160, 2100 Deurne.

Inschrijven kan via 0485/ 33 16 26 - of deurne@alzheimerligavlaanderen.be

Er bestaat ook een gratis luister- & infolijn van de Vlaamse Alzheimerliga waar je terecht kan: 0800 15 225. Een team van (ervarings) deskundigen zit klaar om naar jouw verhaal of vragen te luisteren

"WAT TE DOEN IN DEURNE"



" 50 jaar Turninum Volksmuseum Deurne VZW"

Naar aanleiding van deze verjaardag wordt een tentoonstelling gehouden in de zijvleugel van het Districtshuis.

De opening vindt plaats op

Zondag 21 januari 2024 om 15.00u.

Nadien is de tentoonstelling open tot 18/02/2023 van 14u tot 17uur, op vrijdag, zaterdag en zondag.

Alle info op: www.volxmuseum.be

Het museum zelf gelegen op de Koraalplaats blijft steeds elke zaterdag en zondag open van 14u tot 17u.

KERSTKAARTJES MAKEN



Op woensdag **20 december van 14 tot 17uur**

zorgt de Gezinsbond voor een knutselactiviteit tijdens de 'Winter Burenbar' in DC Silsburg, Herentalsebaan 597.

Samen maken jullie heel mooie kerstkaartjes met perkamentpapier (Pergamano). Alle materiaal is voorzien. Nadien neem je je zelfgemaakte kaartjes mee naar huis.

Heel leuk om daarna zo een origineel kaartje te versturen naar je lievelingspersoon....

Gratis deelname – inschrijven is niet nodig

Meer info: via luc@vanocken.eu of 03-321.28.02.

OOSTERWEEL VERBIND DEURNE



Openthemadag seniorenraad: 27 maart 2024

De Klap - Frans Messingsstraat 34, 2100 Deurne

Wat is de impact van de Oosterweelwerken en wat verandert er aan ons milieu en leefomgeving?

Georges De Caluwé, B.I. milieu specialist, lid van de Werkgroep Leef Omgeving Rivierenhof en deelnemer aan de Nieuwe Rand, zal het ons haarfijn uitleggen en vragen beantwoorden.

Daarna kan u genieten van een wervelende show met als topartiest **John Terra** !

Iedereen is welkom vanaf 13.00uur, vooraf wel inschrijven via "De Klap" - (na 1 maart)

VOOR HET NIEUWE JAAR WENSEN WIJ:

Tijd, om van de kleine dingen te genieten

Rust, om stil te staan bij mooie momenten

Sterkte, om tegenslagen te overwinnen

Vriendschap, om je hart te verwarmen

Humor, om wat somber is te kleuren

Een glimlach om elke dag mee te beginnen.



Fijne feestdagen