

WOLU-SENIOR

België
PP
BRUSSEL X
BC 6639

Brussel X
Nr P 404022

Nr. 23 SEPT-OKT-NOV 2009

BLAD VOOR SENIOREN VAN SINT-LAMBRECHTS-WOLUWE



HET GEMEENSCHAPS- CENTRUM MALOU SENIORS



Sint-Lambrechts
WOLUWE
Kwartaalblad uitgegeven
door de Gemeente
Sint-Lambrechts-Woluwe
Paul Hymanslaan 2
1200 Brussel



Schrijfproject voor
intergenerationele
uitwisselingen



Een nieuw rusthuis
De Tuinen van Ariane



Inhoud

EDITO

3



Het Gemeenschapscentrum
« Malou Seniors »

4 - 5 - 6 - 7

INTERVIEW

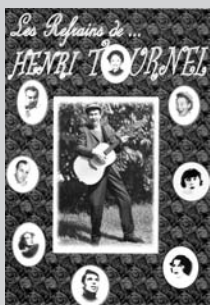
De uiteenlopende levens van de senioren uit onze gemeente

8 - 9

TOPPERS

Recepten – Boek - Nuttige websites

10



ONTSPANNING

Film tijdens de "Brussels Movie Days": L'heure d'été
De deuntjes van ... Henri Tournel

11

ADVIESEN

Om beter te leven met het beven

12

GEZONDHEID

De juiste prijs voor uw tandverzorging!

13

INTERGENERATIONEEL

Intergenerationele uitwisselingen

14



ECHO

Een nieuw rusthuis
in Sint-Lambrechts-Woluwe

15

MISSCHIEN WAS U ERBIJ?

16

GEGEVENS VAN DE DIENST

GEZIN, SOCIALE ACTIE,
SENIOREN, TEWERKSTELLING
GSST

De volgende diensten staan tot
uw beschikking:

Gezin : 02.774.35.43

Sociale Actie: 02.774.35.75

- Sociale permanentie
- Pensioenen
- Reducties WIGW-ers
- Wolu-senior

Senioren :

Vrije tijd senioren: 02.761.28.42/43

- Wolu 10000
- Joli-Bois
- Entramis
- Entour'Age
- Voisins – voisines
- J'écris ma vie
- Antenne Interuniversitaire UCL/ULB
02.761.28.34/32
- Computerinitiatie voor Senioren
- Schrijfatelier 02.774.36.36

Thuishulp voor senioren:

- algemene lijn 02.774.35.43
- Huishoudhulp 02.761.28.77
- Alzheimercafé 02.761.28.78
- Turnlessen
- Maaltijden 02.761.28.36
- Telewaakdienst
- Dienst lectuur 02.761.29.38
- Verpleeghulp thuis
- Dienst transport
- Dienst Boodschappen
- Dienst pedicure
- Dienst Coiffure thuis
- Dienst Terug naar huis

Rusthuizen voor Senioren
02.761.28.78

Tewerkstelling - Werkloosheid:
02.740.04.41
PWA: 02.740.04.46

Isabelle MOLENBERG

Schepen van Gezin, Sociale Actie,
Senioren, Tewerkstelling en
Gelijkheid van Kansen:
02.761.27.32

Secretariaat schepenkabinet
Chantal VANDER ELST
02.761.28.33

Dienstchef GSST

Monique Hinue: 02.761.28.31

Algemeen telefoonnummer van de
gemeente : 02.761.27.11

WOLU-SENIOR

Kwartaalblad – nummer 23
sept-okt-nov 2009

Redactiecomité :

- Gisèle DECOUT
 - Monique DIRCKX
 - Monique HINUE
 - Armand LORENZ
 - Isabelle MOLENBERG
 - Françoise ROSSIGNOL
 - Lydia SPLINGART
 - Chantal VANDER ELST
- Vertaling :
Wouter DEVRIESE
Opmaak:
Ariane GAUTHIER



Isabelle MOLENBERG
 Schepen van Gezin,
 Sociale actie, Senioren,
 Tewerkstelling en Gelijkheid
 van Kansen

Na de zomer gaan we weer aan de slag met onze gewone bezigheden.

Ik heb het plezier om u voor dit nieuwe "schooljaar" de officiële opening van onze Gemeenschapscentrum Malou Seniors voor te stellen. Dit bevindt zich aan de Stokkelse Steenweg. Wij nodigen u uit op de open-deurdag die op 8 september 2009 zal doorgaan. Het was een grote uitdaging maar we hebben het gelukkig tot een goed einde gebracht! In dit centrum bieden wij een brede waaier aan activiteiten aan en er is ook een salon voorzien. Het team van het centrum staat altijd voor u klaar en heeft ook altijd een luisterend oor ter beschikking.

In dit nummer kan u ook de ontspanningsactiviteiten van de maand september ontdekken. We gaan u nog dit jaar een de kans bieden om in Wolubilis een film te bekijken en daarna een koffie te drinken. Wij zijn ook heel tevreden om u de zanger Henri Tournel te kunnen voorstellen. Hij brengt een nieuwe voorstelling met liedjes uit de gekke jaren.

Op het vlak van gezondheidszorgen besteden we deze keer aandacht aan de prijsovereenkomst die de tandartsen en de ziekenkassen hebben afgesloten en dat geldig is sinds 1 mei 2009.

Verder zijn we ook trots om u aan te kondigen dat er in Sint-Lambrechts-Woluwe binnenkort een nieuw rusthuis haar deuren zal openen.

Van onze intergenerationele uitwisselingsprojecten vindt u hier een samenvatting van de ontmoetingen die we tussen de leerlingen van de vijfde en zesde jaren van onze gemeentescholen en onze senioren hebben georganiseerd. We hebben al verdere afspraken om deze dialoog in het begin van het schooljaar verder te zetten. De bedoeling is om de kinderen daar een boek over te laten publiceren.

Uw lijfblad Wolu-Senior bestaat reeds vijf jaar en we hebben het plezier om u aan te kondigen dat het volgende nummer in een ander formaat zal verschijnen. Om dit tijdschrift aantrekkelijker te maken zullen we het een verjongings- en herbronningskuur laten ondergaan om het beter op uw verwachtingen af te stemmen.

Gedurende al deze jaren hebben we met veel senioren uit Sint-Lambrechts-Woluwe gesproken. Om hen te bedanken voor hun getuigenis hebben we een overzicht gegeven van al deze mensen.

Ik wens u allen veel leesgenot,

Isabelle MOLENBERG

Het Gemeenschapscentrum "Malou Seniors" heeft haar deuren geopend



De voorgeschiedenis

Alle is begonnen in 2006 toen mevrouw Isabelle MOLENBERG, Schepen voor Senioren, samen met een groep senioren naar Italië op reis ging binnen het kader van een verbroederingsproject tussen dat land en België. Deze delegatie heeft dan de kans gekregen om daar een Gemeenschapscentrum voor Senioren te bezoeken.

De werking van dit Italiaanse centrum heeft veel interesse losgeweekt en heeft ons toegelaten om na te denken over de oprichting van een gelijkaardig gemeenschapscentrum in Sint-Lambrechts-Woluwe. We moesten daarbij natuurlijk rekening houden met de eigenschappen van de senioren in onze gemeente. Daarom hebben we heel aandachtig naar hun noden en verwachtingen gepeild.

Wat volgde was een hele uitdaging, want hoe kan je alle verwachtingen van

iedereen inlossen?

Je moet weten dat de ene zijn dynamisme in een project wil investeren en een andere wil dan weer aan uiteenlopende activiteiten deelnemen. En iemand die eenzaam is wil dan weer sociale contacten leggen en onderhouden. En dan mag je ook niet vergeten dat sommige senioren tijd willen doorbrengen met andere senioren.

Nadat we hiermee rekening hadden gehouden en veel debatten gehouden hadden is het Gemeenschapscentrum "Malou Seniors" op 11 mei opengegaan in een moduleerbare, lichte en warme ruimte.

De doelstellingen van het centrum

Het Centrum "Malou Seniors" heeft als hoofdbedoeling om de senioren van Sint-Lambrechts-Woluwe gezellige plaats aan te bieden waar ze pret kunnen maken en zich ontspannen. Het is een plaats waar het mogelijk is om andere mensen te ontmoeten en uit het isolement te breken. Bovendien kunnen ze er ook een bestaande of nieuwe passie of hobby verder ontwikkelen en beoefenen, tijd voor zichzelf of voor anderen uittrekken en gewoon aangename ogenblikken delen in de vele ateliers die voor het georganiseerd worden.

De senioren hebben uiteraard de keuze uit een brede waaier aan activiteiten. Het is mogelijk om gewoonweg een koffie te drinken, andere leden te ontmoeten en even langs te komen om zich te ontspannen in de zithoek. Ons personeel staat klaar om hen hartelijk te verwelkomen en een luisterend oor aan te bieden.

Het was de bedoeling van de initiatiefnemers van dit project was om de ouderen van onze gemeente de kans te bieden om contacten te onderhouden met anderen, om hun sociale banden te versterken en ook om een gemeenschapsgevoel te doen ontstaan.

Het team van het centrum

Op dit ogenblik bestaat het team van ons centrum uit een coördinatrice, een gespecialiseerde animator en een animatrice die gespecialiseerd is in informaticalessen. Dit team wordt verder aangevuld met verschillende actieve senioren die vrijwillig instaan voor de organisatie van de ateliers. De bestuurder van de vzw Sociale Actie staat aan het hoofd van het team en



houdt zich bezig met het dagelijks beheer van het Centrum Malou Seniors.

De activiteiten van het centrum

Hieronder vindt u een overzicht van de verschillende ateliers die wij op dit ogenblik organiseren in het centrum:

- **Informatica:** deze lessen dienen om u vertrouwd te maken met Word en Excel voor gewoon gebruik. Deze lessen worden op verschillende niveaus gegeven.
- **Opzoeken op internet:** dit zijn korte individuele lessen van 30 minuten waarbij we u een antwoord bieden op uw vragen in verband met het gebruik van internet en e-mail.
- **Digitale fotografie:** importeren en organiseren van foto's op uw computer en deze retoucheren door middel van

het programma PICASA 3.

- **Turnen (valpreventie):** deze les wordt door een kinesitherapeut gegeven en zorgt ervoor dat uw lichamelijke conditie gestimuleerd wordt. Zo ontwikkelt u reflexen waardoor u kan voorkomen te vallen.
- **Scrabble & gezelschapspelen:** speelse ateliers waar u andere mensen kan ontmoeten en uw voorliefde voor gezelschapspelen de vrije loop kan laten.
- **Duplicate scrabble:** elke speler komt met zijn eigen bord en kan aan deze typische vorm van scrabble meedoen.
- **Whist & klaverjassen:** als u van kaarten houdt, kan u hier uw tegenstander vinden.
- **Kunst en knipseltechnieken:** maak uw eigen verwezenlijkingen in papier, karton of met knip- en plaktechnieken.

- **Creatief atelier, knutselen volgens de seizoenen:** in dit atelier kan u uw manuele en creatieve vaardigheden ontwikkelen.

- **Schilderen, tekenen en waterverf:** in dit artistieke atelier kan u tekenen en schilderen. Voor debutanten en gevorderden.



- **Denk- en logispelletjes:** een speels atelier voor hersenbrekers en raadsels.
- **Spelletjes om de hersenen te stimuleren:** een hele reeks spelletjes helpen u om uw grijze massa in vorm te houden.
- **Conversatietafels over uiteenlopende onderwerpen:** een atelier waar bepaalde onderwerpen eerst uitgelegd worden, waarna er erover gedebatteerd kan worden.
- **Conversatietafels Italiaans:** u wil u verstaanbaar maken op uw volgende reis of gewoon uw kennis bijschaven?
- **Ik schrijf over mijn leven:** een autobiografisch schrijfatelier dat twee jaar loopt. Zowel uw geheugen als uw schrijfcapaciteiten worden gestimuleerd aan de hand van chronologische en thematische vragenlijsten.
- **Zang:** zingen onder alle mogelijke vormen: van melodisch tot variétéliedjes.
- **Dans:** een atelier voor mensen die niet kunnen dansen maar dat natuurlijk ook open staat voor iedereen die op zoek is naar plezier en gezelligheid.
- **Koken:** (eenvoudige recepten): zoet of hartig, maar altijd snel, eenvoudig en goedkoop!
- **Patchwork:** leer hier om lapjes stof netjes aan elkaar te naaien en leer zo de verschillende naaitechnieken.
- **Breien (vrije activiteit):** in plaats van alleen te breien kan u net zo goed wat gezelschap opzoeken!
- **Snit en naad:** als u vragen heeft in verband met naaien kan u hier terecht voor tips.
- **Cinema – debat:** hier worden maatschappelijke problemen besproken nadat ze door middel van een film ingeleid werden.
- **Entr'Amis:** ontspanningsactiviteiten zoals Bingo, kennistesten of thé dansant terwijl u ondertussen van een koffie en een taartje kan genieten.

We zijn bezig om nog meer ateliers op poten te zetten en deze zullen binnenkort het daglicht zien. Daarom hebben we ook een suggestiebus in het centrum zelf opgesteld. Zo kan u ons laten weten welke activiteiten en ateliers u graag zou aangeboden worden.

De inschrijvingen voor deze activiteiten moeten ten laatste 48 uur op voorhand gebeuren. Dit kan in het centrum zelf of op het nummer 02.770.57.14.

Wij trekken ook uw aandacht op ons "Salon" dat toegankelijk is van 9u30 tot 12u00 en van 13u30 tot 17u00.



ruimte "multimedia"



ruimte "gymnastiek"



De toelatingsvoorwaarden

Het centrum is enkel voor senioren van onze gemeente toegankelijk. Daarvoor moet u minstens zestig jaar oud zijn en lid zijn van onze vzw Sociale Actie (lidgeld 8 EUR en gratis voor OMNIO-WIGW).

Dankzij deze inschrijving kan u ook van alle andere diensten van deze vzw genieten: transport, boodschappen, apotheek, voetverzorging, kapsalon, thuisverpleging, toezicht op afstand, etc.

Het is ook mogelijk om zonder verplichtingen aan een sessie van een atelier deel te nemen.

Als u meer inlichtingen wenst over de ateliers die we aanbieden kan u tijdens de openingsuren bellen naar 02.770.57.14 of gewoon naar het Gemeenschapscentrum gaan. Daar is tijdens de openingsuren altijd een onthaaldienst aanwezig. Het team zal u zo goed mogelijk begeleiden in uw keuze en zal u met plezier in onze zithoek ontvangen.

Ter plaatse vindt u ook brochures met meer uitleg over de ateliers die het centrum aanbiedt en de andere diensten van de vzw Sociale Actie.

De toegang tot het centrum

De toegang tot het Centrum "Malou Seniors" is gemakkelijk, of u nu te voet, met de fiets of met de wagen komt. Er is parkeerplaats in de onmiddellijke nabijheid. Met het openbaar vervoer kan u ook komen: buslijn 28, Halte Park Malou.

De vzw Sociale Actie organiseert ook

Opendeurdagen

Het Gemeenschapscentrum "Malou Seniors" houdt op **dinsdag 8 september opendeurdagen van 9 tot 17 uur**. Gedurende deze dag zal er geen enkel atelier georganiseerd worden om de senioren toe te laten om de lokalen te ontdekken en inlichtingen te vragen over de verschillende activiteiten die aangeboden worden en de inschrijvingsvoorwaarden.

De inauguratie zal om 11 uur in de aanwezigheid van de gemeentelijke overheid gebeuren waarna er een welkomstglas zal gegeven worden.

HET CENTRUM "MALOU SENIORS"

Het Gemeenschapscentrum "Malou Seniors" bevindt zich:

Stokkelse Steenweg 44
te 1200 Sint-Lambrechts-Woluwe.

Tel : 02.770.57.14.

e-mail: malouseniorsinfos@telenet.be
(bus 28 – halte Park Malou)

Het centrum is alle werkdagen geopend van maandag tot vrijdag van 9u tot 12u30 en van 13u30 tot 17u30.

De activiteiten gaan door van 9u30 tot 12u00 en van 14u tot 17u.



ruimte "creatie"

De uiteenlopende levens van de senioren uit onze gemeente

DE VOORBIJE VIJF JAAR HEBBEN WIJ MET VEEL SENIOREN UIT SINT-LAMBRECHTS-WOLUWE GESPROKEN. ZIJ HEBBEN ONS HUN VERLEDEN, HUN WERELD EN HUN PASSIES UIT DE DOEKEN GEDAAN. VOOR DEZE LAATSTE KEER GEVEN WE U EEN OVERZICHT VAN ALLE DEZE INTERESSANTE MANNEN EN VROUWEN DIE OVERLOPEN VAN PASSIE EN DYNAMISME.

Zo is er **Mevrouw Vanesse** die niet de tijd gehad heeft om ouder te worden omdat ze al haar tijd aan haar vrijwilligerswerk bij de Ateliers Créatifs Schuman heeft besteed. In deze ateliers wordt er aan boekbinden, pottenbakkerij, bloemschikken, zijdeschilderen, oenologie en nog veel meer gedaan. Oud en jong kruisen elkaar daar en delen vele ervaringen. Dankzij haar toewijding, haar beschikbaarheid en haar glimlach was mevrouw Vanesse het zonnetje van deze creatieve plaats gedurende 35 jaar.



Meneer Michel was gedurende 30 jaar de directeur van de muziekacademie. Maar hij is ook internationaal vermaard omdat hij vier keer de Prijs voor de Compositie van de Koningin Elisabethwedstrijd heeft gewonnen. Behalve directeur was hij ook onderwijzer harmonie en muziekgeschiedenis want voor hem is "onderwijzen hetzelfde als tweemaal leren." Hij loopt altijd rond vol plannen, hij componeert, hij studeert.



Gedurende de dertig jaar dat haar man burgemeester was heeft mevrouw Désir haar gezinsleven met de politiek gecombineerd. **Mevrouw Désir** heeft altijd veel energie gestoken in de bevolking van onze gemeente en vooral in haar voorzitterschap van de organisatie Wolu 10.000. Van bij de oprichting ervan heeft ze krachten noch inspanningen gespaard opdat deze vereniging een brede waaier aan ontspanningsactiviteiten zou kunnen aanbieden (theater, uitstappen, reizen, conferenties, bezoeken) om 55-plussers toe te laten om zich te ontspannen en nieuwe vriendschappen aan te knopen om

zo te vermijden dat ze zich op zichzelf terugplooiën en zich isoleren. Dit is een groot succes geworden dankzij haar onbeperkte inzet en vriendelijkheid.



deerd aan onderzoek en het raadplegen van documenten om miniatuurvoorstellingen van gebeurtenissen uit het verleden te maken. Hij is gepassioneerd door geschiedenis en zeker door de geschiedenis van de stad Brussel.

In deze tijden is het belangrijk om te innoveren en "nieuwe grootouders" te worden. **Meneer en Mevrouw Gielis**



maken zeker al deel uit van deze nieuwe generatie. Zonder in een opvoedersrol te vervallen staan ze toch met een luisterend oor klaar en zijn ze heel aanwezig in het leven van hun kleinkinderen. Als het nodig is nemen ze de taak van de ouders over; interesseren ze zich in de studies van hun kleinkinderen en nemen aan sommige van hun activiteiten deel. Hier zijn alle ingrediënten

aanwezig om een stevige band tussen grootouders en kleinkinderen te smeden waardoor de eersten ook nog eens jong van geest blijven.

Voor **Mevrouw Chatelle** maakt muziek volop van haar leven deel uit. Ze is niet voor niets al vele jaren dirigente van het koor "La Chanterelle" van de parochie van de Heilig Hartfamilie. Om een koor te leiden moet men niet alleen veel voorbereiden, er komt ook heel wat psychologie en een opgewekte ingesteldheid bij kijken om de liefde voor de muziek over te dragen. Ze neemt haar koorleden mee op een muzikale reis waarbij ze liturgische gezangen en gospels ontmoeten. Vreugde alom!



Ook Yoga is een kunst die helpt om gelukkig te leven: dat is toch wat **Meneer Losa** ons vertelt. Hij is al bijna 30 jaar yogaleraar en helpt onder andere bij de organisatie van een yogaschool.

Verder heeft hij ook verschillende yogaclubs opgericht waarvan een zich in onze gemeente bevindt. Hij wil ons deze sport leren kennen om ons te leren harmonieus en gelukkig te leven. Voor jong en oud: deze discipline heeft therapeutische effecten en is een echt wetenschap van het welzijn!

Anders leren leven is de boodschap van **Mevrouw Tribel** binnen het Frat. Zij is voorzitter van deze vereniging voor weduwen en weduwnaren en weet dat het niet eenvoudig is om het heengaan van een partner te verwerken. Het is daarom dat ze zich hard inzet en met veel medeleven haar oor ter beschikking van de leden stelt. De vereniging biedt verschillende activitei-

ten aan waardoor de leden elkaar kunnen helpen en vriendschapsbanden smeden. Met veel liefde zorgt ze er voor dat ze opnieuw zin aan hun leven kunnen geven.



Voor **Meneer Fichbach** is poëzie een manier om in deze wereld te zijn en te leven.



Hij drukt zich met woorden uit, op een ongewone en originele manier die zowel mooi als onroerend is. Hij heeft zich verrijkt door met andere dichters om te gaan. Daardoor heeft hij zijn dichtkunsten

nog verder kunnen aanscherpen. Voor hem is schrijven een plezier, hij houdt ervan om zich af te zonderen en in zijn eigen wereldje te leven. Maar hij blijft wel heel open van geest en volgt wat er in de wereld gebeurt. Dat valt ook te merken aan zijn poëzie.

Mevrouw Robert spant zich met hart en ziel in om de senioren weer een plaatsje op de arbeidsmarkt te bezorgen. Ze heeft de vzw Seniorflex opgericht die actieve senioren samenbrengt die opnieuw werk willen vinden. Zij voert haar strijd elke dag en zonder op te geven. Maar ze behoudt altijd de glimlach en haar vriendelijkheid terwijl ze iedereen duidelijk maakt dat de senioren niet mogen vergeten worden!



Meneer de Fays vertelt zijn familiegeschiedenis met veel energie. Hij is gepassioneerde genealoog en archivaris. Hij heeft zijn familiegeschiedenis helemaal opnieuw opgespoord. Hij raadt alle senioren aan om hetzelfde te doen, maar het vereist wel veel doorzettingsvermogen, nieuwsgierigheid en geduld. Dit onderzoekswerk helpt ook om andere mensen te ontmoeten en dat is een verrijkende ervaring die niet te verwaarlozen is.

Mevrouw Magnée maakt al bijna drie decennia deel uit van het dagelijkse leven in de Georges Henrilaan. Het uithangbord en de gekleurde ramen van de winkel Phildar hebben altijd al opgefallen in deze winkelstraat. Wie is er nog nooit in deze wolwinkel binnengestapt? Als je iets speciaals wilt



kopen of raad nodig hebt, kan je er altijd terecht. Het is dankzij haar beschikbaarheid, haar vriendelijkheid en haar hartelijke omgang met haar klanten dat ze zoveel succes gehad heeft.

Pater Teuwen is ontegensprekelijk iemand die van het leven houdt. Hij houdt niet alleen van de mensen, maar uiteraard ook van God. Hij is gewoon een onderdeel van de kapel van Lenneke Mare en dit al sinds 1963.



Hij staat alle dagen klaar om in deze tempel naar eender wie te luisteren en sinds hij tot kapelaan benoemd werd leest hij er ook elke dag de mis en bedankt God er om de vele vrienden en aangename mensen in zijn omgeving.

Mevrouw Denis heeft zich in de Princesse Paolaschool gedurende 35 jaar het wel en wee van onze kleintjes aangezien. Zij heeft dat altijd met veel liefde en toewijding gedaan. Haar rol van kleuterleidster heeft ze altijd streng maar rechtvaardig op zich genomen. Zij stond altijd klaar om deze snotapjes op te vangen, naar hen te luisteren, te troosten maar daar heeft ze nooit de noodzakelijke discipline voor opzij geschoven. Je kan haar stem nog horen nagalmen in de gangen van de school, net zoals haar glimlach nog altijd ergens in de herinneringen van haar leerlingen doorschemert. Een ijzeren vuist in een fluwelen handschoen.



De dames Vervoort en Lahaye en Meneer Wasteels voelden zich aangetrokken door het open en gezellige karakter van de bibliotheek en het is daarom dat ze hun diensten als vrijwilligers hebben aangeboden. Sinds jaar en dag maken ze volwaardig



deel uit van de bibliotheekmedewerkers. Voor geen goud ter wereld zouden ze deze dankbare activiteit willen stopzetten. Dankzij hun vrijwilligerswerk kunnen ze contacten leggen, hun geheugen stimuleren, informatie uitwisselen en zich nuttig voelen in onze samenleving.



Meneer Pairon is een vaak gedecoreerde Woluenaar en hij houdt niet op met ons te verbazen. Voor hem maakt sport deel van het leven uit: turnen, ping-pong, wandelen en vooral lopen. Hij loopt marathons, de

20 km van Brussel en vele andere wedstrijden in binnen- en buitenland. Hij heeft al zoveel gelopen dat hij er mee de wereld zou rondgeraakt zijn had hij het in een ruk gedaan. Hij zal blijven sporten zolang zijn gezondheid het toelaat. We zijn niet verwonderd te horen dat zijn lijfspreuk "mens sana in corpore sano" is!

Mamacha neemt ons mee door haar poezenwereld die ze met potlood en verf-penselen heeft geschapen.



Deze bescheiden en innemende artieste gebruikt haar gaven om haar passie met anderen te delen. Ze schildert en tekent katten, maar doet ook aan boekbinden en leest voor voor kleine kinderen. Zij houdt ervan om dingen te ontdekken.

Meneer Sebasoni komt oorspronkelijk uit Rwanda maar heeft van Sint-Lambrechts-Woluwe zijn thuishaven gemaakt. Zijn beroep en reislustige ingesteldheid hebben hem de hele wereld doen ontdekken. Hij heeft onderwijs gegeven in Congo, op de Comoreneilanden, in China en in ... Brussel.



Nu keert hij regelmatig naar Rwanda terug om daar zijn vrienden, zowel Hutu's als Tutsi's te helpen en bij te staan. Het leven heeft hem altijd toegelachen en was voor hem een toe-vallige aaneenschakeling van interes-

sante en soms ook ontgoochelende ontmoetingen.

Wij bedanken al deze mensen voor hun getuigenis. Ondanks hun uiteenlopende levens hebben ze wel allemaal levensvreugde en passie als gemeenschappelijk element.



Voorgerecht : Quiche met tonijn en tomaat

Bereiding: 10 min – baktijd: 25 min

Ingrediënten (voor 6 personen):

- 1 kruimeldeegbodem
- 1 doosje room (20 cl)
- 1 klein blikje tomatenconcentraat
- 1 blik tonijn (150 g)
- zout
- Provençaalse kruiden
- geraspte kaas
- 1 ei

Bereiding:

- Spreid de deegbodem uit en maak er met een vork gaatjes in.
- Verbrokkel de tonijn op het deeg.
- Neem een grote kom en meng de room, het tomatenconcentraat, het ei. Voeg zout toe en giet alles over de tonijn.
- Voeg de Provençaalse kruiden toe en bedek alles met de geraspte kaas. Laat dit dan gedurende 25 min bakken (afhankelijk van de oven) op 210°C (th 7).

Hoofdgerecht : Osso Bucco van kalkoen

Bereiding: 10 min - kooktijd: 40 min

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 stukken kalkoen voor Osso Bucco
- 1 ui
- 1 blik tomatenconcentraat
- 1 groot blik gepelde tomaten
- paprika
- peper en zout
- 2 soeplepels room
- parmezaanse kaas

Bereiding:

- Laat de ui samen met de stukjes kalkoen gedurende enkele minuten fruiten.
- Voeg eerst het tomatenconcentraat en daarna de gepelde tomaten toe. Meng alles goed tot de tomaten een puree vormen.
- Voeg ietwat meer dan een koffielepel paprika toe, zet een deksel op de pan en laat alles 40 min sudderen.
- Vooraleer op te dienen, voegt u nog 2 lepels room toe. Daarna nog even mengen en met geraspte Parmezaanse kaas bestrooien.

Dessert : Tiramisu met rode vruchten

Bereiding: 20 min - Kooktijd: 0

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 125 g aardbeien of frambozen (vers of opgelegd in siroop)
- 1/2 potje mascarpone
- 100 g room
- 25 g suiker
- 2 eieren
- kirsch
- 20 koekjes (lange vingers)

Bereiding :

- Meng het fruit met 15 g suiker

- (of anders laat je het fruit uitlekken en meng je het sap met 10 g suiker)
- Leg de lange vingers in een schotel en bedek alles met het fruit.
- Meng de suiker met het eigeel, voeg daaraan de mascarpone en de opgeklopte room toe. Klop het eiwit op en giet dan alles op het fruit. Zet de schotel in de koelkast (minstens 3 uur).



BOEK

MAGRITTE , ZIJN OEUVERE , ZIJN MUSEUM DRAGUET

Het ultieme Magritteboek door het Magrittemuseum Dit boek schetst de ontstaansgeschiedenis van het gloednieuwe museum te Brussel en is integraal gewijd aan de belangrijkste Belgische surrealist, René Magritte. Een grondige en overvloedig geïllustreerde monografie over Magritte, met een chronologische bespreking van zijn leven en een situering van de kunstenaar in zijn culturele context. René Magritte is een van de meest invloedrijke kunstenaars van de 20ste eeuw. Met zijn zeer persoonlijke surrealistische stijl en fascinatie voor woordspelletjes, associaties en gezichtsbedrog is hij een van de belangrijkste voorlopers van de conceptuele kunst.



NUTTIGE WEBSITES

www.spamsquad.be

Onder spam verstaan we over het algemeen e-mails die ongevraagd verzonden werden. Meestal worden deze massaal en herhaaldelijk verzonden door iemand van ver buiten Europa. De bedoeling ervan is nooit zuiver op de graat en vaak probeert men om argeloze ontvangers geld af te troggelen of namaakproducten te verkopen. Wat kan u er tegen doen? Wat zegt de wet? Neem even een kijkje of deze interessante website.

www.rvponp.fgov.be

Deze officiële website is een must als u op zoek bent naar informatie over de pensioenen van de privé-sector of de inkomensgarantie voor ouderen (IGO). Bereken zelf uw pensioen of lees de interessante pensioengids.



Film tijdens de "Brussels Movie Days": L'Heure d'été

Deze voorstelling is speciaal op senioren gericht. De film "L'heure d'été" is een geraffineerde film die aandacht bestaat aan wat het leven biedt en wat we er aan bijdragen. Dit gebeurt met een zeldzame doeltreffendheid en veel zin voor humor. Dit is dus een filmvoorstelling die u zeker niet mag missen. Na de film kan u nog even napraten rond een kopje koffie of thee.

Dit Franse drama werd geregisseerd door Olivier Assayas en onder de acteurs vinden we bekende namen terug zoals Juliette Binoche, Charles Berling, Jérémie Rénier, ...

Het is zomer en in de familiewoning op het platteland viert Frédéric, Adrienne, Jérémie en hun kinderen de 75^{ste} verjaardag van hun moeder Hélène Berthier die haar leven gewijd heeft aan het bewa-

ren van het oeuvre van haar oom, de beroemde schilder Paul Berthier. De plotse verdwijning van Hélène enkele maanden later zal hen verplichten om een aantal onaangename ogenblikken uit hun leven recht in de ogen te kijken. Zal deze ogenschijnlijk gelukkige familie samen kunnen blijven?

Datum:
Woensdag 9 september om 14u30
(duur: 1u38')

Plaats:
Spektakelzaal van Wolubilis

Prijs:
7 EUR / persoon. U dient te betalen bij de inschrijving in de kantoren van Wolu 10.000 (Tombergplein 6a), of in de kantoren van Brussels Movie Days of bij het binnengaan van de zaal zelf.



De deuntjes van ... Henri Tournel

Het overkomt ons allemaal wel eens dat we een deuntje in ons hoofd hebben en niet anders kunnen dan het hardop te zingen of te neurien. Vaak zijn het liedjes die we al een eeuwigheid kennen. Binnenkort organiseren we een namiddag waar u een aantal van die oude deuntjes nogmaals zal kunnen horen. De muziek uit onze jeugd jaren zet altijd aan om te dansen, te zingen en om erbij weg te dromen.

Henri Tournel is muzikant en zanger en brengt een hoop liedjes die iedereen kent. De grote klassiekers van het Franse chanson voor iedereen die in de eerste helft van de 20ste eeuw geboren is.

Zijn zachte en warme stem, die hij begeleidt met zijn gitaar en harmonica's en vooral ook zijn opgewekte humeur, zorgt ervoor dat zijn vertolkingen heel ontroerend zijn en ertoe aanzetten om mee te zingen. Deze voorstelling werd speciaal voor u bedacht en zo komt het dat alle liedjes uit uw jeugd er aan bod zullen komen. Herinnert u zich nog de melodietjes thuis, op het werk, tijdens uw vrije tijd of gedurende familiefeestjes?

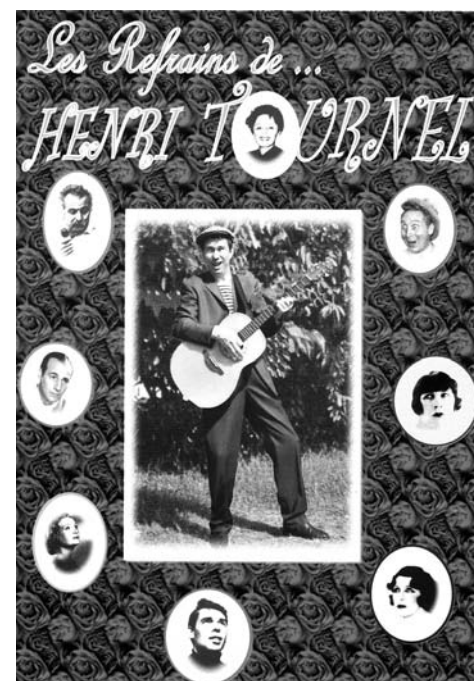
Henri Tournel zal u de mooiste pareltjes van de volkskunst weer ten gehore brengen en tijdens de voorstelling zelf zal u ook een boekje met de teksten krijgen waardoor alle toeschouwers zonder schroom zullen kunnen meezingen.

Om u nu al een voorsmaakje te geven: u kan zich verwachten aan Tino Rossi, Jean Ferrat, Charles Trenet, Georges Brassens, Jacques Brel en nog vele andere... Aarzel dus niet om u in te schrijven voor onze activiteit.

Vrijdag 11 september om 14u30
in de conferentiezaal
van het gemeentehuis van
Sint-Lambrechts-Woluwe .

Prijs : 4 EUR

Reserveren en betalen moeten verplicht op voorhand gebeuren:
Cel "Senioren & Ontspanning"
Wolu 10.000 - Tombergplein 6a
02.761.28.43



TIPS EN RAAD OM HET DAGELIJKSE LEVEN GEMAKKELIJKER TE MAKEN

Om beter te leven met het beven

BEVEN HEEFT NIET ALTIJD MET DE LEEFTIJD TE MAKEN. HET KAN OP EENDER WELK OGENBLIK IN ONS LEVEN VOORKOMEN. DE OORZAKEN ERVAN ZIJN VAAK NATUURLIJK VAN AARD EN KUNNEN VERSCHILLEN IN STERKTE. SOMS HEBBEN ZE TE MAKEN MET DE INNAME VAN TE GROTE HOEVEELHEDEN KOFFIE, ALCOHOL OF MEDICIJNEN. OVER HET ALGEMEEN BEGINT MEN TE BEVEN ALS MEN VEEL STRESS HEEFT, OPGEWONDEN IS, ANGSTIG IS, NA EEN ZWARE LICHAAMELIJKE INSPANNING OF ALS MEN HEEL VERMOEID IS. ER BESTAAT OOK EEN VORM VAN BEVEN DIE TE MAKEN HEEFT MET DE LICHAAMSHOUDING EN ENKEL IN BEPAALDE POSITIES VOORKOMT.

Sommige ziektes zoals hyperthyroïdie en hypoglycemie kunnen het beven sterker maken. Dat is ook het geval voor medicatie op basis van cortisone, amfetamine en medicatie tegen depressies of die helpen om de luchtwegen te openen. Mensen die aan de ziekte van Parkinson lijden kennen het verschijnsel dat het beven minder sterk wordt als men een bewuste beweging maakt.

Beven wordt als een aandoening beschouwd van zodra dit een probleem begint te worden voor sommige activiteiten. Onwillekeurige bewegingen kunnen een belemmering vormen bij het uitvoeren van eenvoudige dingen zoals eten, zich aankleden, schrijven ...

Als u regelmatig met dit soort van problemen te maken krijgt moet u weten dat er mogelijkheden bestaan om de gevolgen te verminderen en uw autonomie zoveel mogelijk te bewaren. Dit kan door sommige situaties aan te passen en door bepaalde technieken te gebruiken.

Om beter te leven en het beven in uw dagelijks leven te verminderen hebben wij voor u enkele tips:

Het is belangrijk om:

- Erop te letten dat u altijd uw houding stabiliseert vooraleer iets te doen en een goed steunpunt te gebruiken. Een zuignap kan een goede oplossing vormen.



- Stabiliseer uw ledematen door bijvoorbeeld verzwaarde armbanden te dragen of door zwaardere voorwerpen te gebruiken. Dankzij dit gewicht heeft u een betere controle over uw bewegingen.



- U kan voorwerpen die u gebruikt stabiliseren door zuignappen of antislippijltjes te gebruiken.



Om gemakkelijker te kunnen eten:

- Zet uw bord en glas hoger ... zodanig dat u uw eten van minder ver naar uw mond moet brengen;
- Plaats een antislipmat onder uw bord;



- Gebruik glazen en tassen met twee handvaten: houd het ook met twee handen vast;



- Als u problemen heeft om uw glas naar uw mond te brengen kan u ook met een strootje drinken;

- Gebruik materiaal met een gietbekje om vloeistoffen uit te schenken;

Om u gemakkelijker te kunnen aankleden:

- Kies kleren zonder knopen of vervang deze door velcro;
- Kies voor een broek met een elastiek in plaats van een knoop;
- Kies voor schoenen met velcro of waar u zo in kan stappen.

Om gemakkelijker te schrijven:

- Gebruik dikke en zware balpennen of potloden waardoor u meer controle heeft met uw hand;
- Gebruik een persoonlijke stempel voor uw handtekeningen;
- Maak gebruik van informatica voor u brieven en boodschappenlijstjes.

Deze lijst bevat niet alle mogelijke oplossingen maar wij hopen u er toch al mee geholpen te hebben.

Betaal de juiste prijs voor uw tandverzorging!

ALS U GEZONDE TANDEN WILT MOET U LETTEN OP EEN GOEDE TANDHYGIËNE EN REGELMATIG BIJ UW TANDARTS OP CONTROLE GAAN. ZO KUNNEN EVENTUELE PROBLEMEN TIJDIG OPGESPOORD WORDEN. HET IS RAADZAAM OM MINSTENS EENMAAL PER JAAR EEN CONTROLE TE LATEN DOEN.

Goed om te weten!

Sinds 1 mei 2009 betaalt de verplichte gezondheidszorgverzekering gewone tandzorgen volledig terug voor kinderen jonger dan 18. Tijdens de laatste onderhandelingen tussen de tandartsen en de mutualiteiten zijn er ook voor de andere leeftijdscategorieën nieuwe maatregelen ingevoerd.

Het derdebetalerssysteem (waarbij de tandarts rechtstreeks door de ziekenbond betaald wordt) geldt bij alle tandartsen zolang deze de officiële tarieven toepassen. De tandarts kan wel niet verplicht worden om het derdebetalerssysteem toe te passen.

Terugbetalingen:

Vanaf 50 jaar worden verwijderbare tandprothesen terugbetaald: dit geldt voor volledige en gedeeltelijke prothesen voor zowel de boven- als de onderkaak. De tussenkomst hangt af van het soort prothese. Zo zal de terugbetaling verschillend zijn voor een prothese van 1, 6 of 12 tanden.

Het gebeurt vaak bij oudere personen dat een volledig vals ondergebit niet vast genoeg zit. Rechthebbenden kunnen nu vanaf hun zeventigste verjaardag aanspraak maken op twee bevestigings-systemen op het onderkaakbeen als ze daar zelf geen tanden meer hebben. Deze systemen dienen om de prothese aan vast te klikken waardoor deze vast komt te zitten en veel praktischer wordt. Het kliksysteem zelf wordt ook eenmalig terugbetaald.



Opdat deze twee nieuwe prestaties terugbetaald zouden worden, moet u aan bepaalde voorwaarden voldoen. Zo moet u al minstens een jaar over een verwijderbare onderkaakprothese beschikken waarvoor de gezondheidszorgverzekering reeds is tussengekomen (voor de prothese, voor een reparatie of om een tand toe te voegen).

Wij raden u daarom aan om op voorhand aan uw tandarts te vragen hoeveel de prothese zal kosten.

Vanaf uw 60ste verjaardag kan u nu ook terugbetaald worden als u een tand definitief laat verwijderen. (Een voorbeeld van de tarieven op 01/01/09: Honoraria: 33,06 EUR – terugbetaling: 24,80 EUR – Persoonlijke bijdrage 8,26 EUR)

Personen die van een verhoogde terugbetaling (BVT) of het OMNIO-statuut genieten krijgen de honoraria die in de conventie zijn vastgelegd volledig terugbetaald. Dit geldt ook voor consultaties, zorgen, trekken van tanden, preventieve zorgen en orthodontaire behandelingen.

Om recht te hebben op de terugbetaling van een tandsteenbehandeling moet men het voorgaande jaar een terugbetaling voor tandverzorging gekregen hebben. Als u niet voldoet aan deze voorwaarde krijgt u toch nog de helft terugbetaald en bent u automatisch in orde voor het volgende jaar.

De tandartsen en de ziekenbonden sluiten onderling akkoorden af voor het maximale bedrag dat voor verstrekte zorgen mag aangerekend worden. De tandartsen die deze akkoorden onderschrijven, verbinden zich er toe om de afgesproken tarieven te respecteren. Dit noemt men dan geconventioneerde tandartsen. Andere tandartsen mogen vrij kiezen welke tarieven ze toepassen.

U kan bij uw ziekenbond een lijst vragen met de geconventioneerde tandartsen in uw buurt. Ook alle prestaties en de terugbetaling ervan kan u daar opvragen.

Bron: www.mc.be

Schrijfproject voor intergenerationale uitwisselingen

OP HET INITIATIEF VAN DE DAMES LOUIS EN MOLENBERG, RESPECTIEVELIJK SCHEPEN VAN ONDERWIJS EN SENIoren, WORDT ER AAN DE GEMEENTESCHOLEN EEN UITWISSELINGSPROJECT TUSSEN GENERATIES AANGEBODEN.

Op deze manier hebben verschillende klassen uit verschillende scholen senioren ontmoet om op deze manier over verschillende onderwerpen te discussiëren. Deze onderwerpen waren en zijn nog altijd actueel en het is dus interessant om daarover van gedachten te wisselen, de verschillende situaties te vergelijken en het verschil tussen de levenswijze van toe en nu even nader te bekijken.

Vier scholen hebben deelgenomen aan deze activiteit.

In de school Parc Malou hebben de kinderen van het 5de en 6de leerjaar over het dagelijkse leven gesproken en ook over kunstbewustzijn. Daardoor hebben de kinderen over voor hen onbekende beroepen kunnen spreken en ook de woordenschat die daarmee te maken heeft kunnen leren. Het was voor hen een verrassing om te horen dat er vroeger evenveel buurtwinkels waren als dat er nu rekken in de supermarkt zijn. Slechts een klein voorbeeldje: de breiindustrie is nu nagenoeg verdwenen en voor onze kleinsten totaal onbekend terwijl dit vroeger een wijdverspreid beroep was.

In de Princesse Paolaschool werd er over een delicaat onderwerp gesproken: hoe kon je tijdens de oorlog overleven? Zo hebben de leerlingen van het 5de en 6de leerjaar geleerd dat ook tijdens een oorlog het gewone leven verdergaat. De aanwezige senioren hadden niet allemaal dezelfde leeftijd en ze hebben de oorlog dus op een andere manier beleefd. Maar ze waren het wel allemaal eens over de verstikkende aanwezigheid van de Duitse soldaten, de dagelijkse voedseltekorten en de impact van de dagelijkse luchtaanvallen en dan meer bepaald van de V1-raketten. Een van onze getuigen had in de brigade Piron



gezet en de kinderen hebben met veel belangstelling naar deze getuigenis uit eerste hand geluisterd. Toen de kinderen vragen stelden over de bevrijding waren alle senioren het weer eens. Wel, bijna toch, want een senior was als kind zwaar onder de indruk van de tanks die in een laan alle bomen uit de grond rukten om te kunnen passeren.

In het beschermde gebouw van de Vervloesemschool hebben de kinderen over de vroegere school gesproken en over het dagelijkse leven in een oude wijk van Sint-Lambrechts-Woluwe. Zo hebben de kinderen kennis gemaakt met een familie die zo gehecht is aan haar school en haar wijk dat ze er al minstens vier generaties woont! Hier waren de kinderen verbaasd om te horen dat er vroeger geen koelkasten bestonden! Hoe is het dan mogelijk om voeding te bewaren...

De zesdejaars van de Van Meyelschool hebben dan weer een speelser onderwerp aangesneden, namelijk oude spelletjes en speelgoed. Het is nogal moeilijk om zich voor te stellen dat men met iets



anders dan met computerspelletjes zijn tijd kan vullen. Er bestaan nochtans veel eenvoudige spelletjes die men alleen of in groep kan spelen: knikkeren, hoelahoep, rolschaatsen, tikkertje, gezelschapsspellen, kaarten, ... Deze spelen bestaan nog altijd maar ze geraken stilaan in de vergetelheid. Gelukkig komen onze senioren voordoen hoe ze te spelen en maken ze de jeugd er weer warm voor.

Over een ding waren alle senioren en alle kinderen het eens: een ontmoeting is bijlange niet voldoende! Gelukkig zijn er al afspraken gemaakt om deze dialoog verder te zetten en wij hopen dat de opstellen van onze kinderen tot een uitgave zullen leiden.

Tekst van mevr. Deschuyteneer (directrice van de School Princesse Paola).

Een nieuw rusthuis in Sint-Lambrechts-Woluwe

GEDURENDE LANGE TIJD WERDEN DE TELEVISIEGOLVEN VAN BEL RTL EN RTL TVI VANUIT DE ARIANELAAN IN SINT-LAMBRECHTS-WOLUWE DE ETHER INGESTUURD. MAAR DEZE KANTOREN EN STUDIO'S WERDEN ONDERTUSSEN GRONDIG VERBOUWD EN WERD ER EEN NIEUW RUSTHUIS VAN GEMAAKT DAT DE MOOIE NAAM DE "TUINEN VAN ARIANE" MEEKREEG.

De Groep Orpea is een grote Europese speler op het vlak van opvang en zij hebben de site van Ariane helemaal opnieuw ingericht om er een grote levenskwaliteit, veel comfort en de geschikte zorgen aan de bewoners te kunnen aanbieden. Het gebouw beschikt nu over ruime privé-kamers en salons op elke verdieping. Ook zijn er veel ontspanningsruimtes en winter- en zomertuinen.

Het gelijkvloers wordt volledig ingepalmd door de leef- en ontspanningsruimtes. Het is mogelijk om er te wandelen, naar de kapper te gaan, te winkelen en op internet te gaan. Voor cultuur kan u in de bibliotheek terecht of ook in de grote filmzaal. In het grote salon zal er zeker een heel actief sociaal leven ontstaan rond de bar en de piano.

De maaltijden zullen ter plaatse bereid worden en zullen aangepast worden aan ieders smaak en dieet. Deze worden aan tafel opgediend in een door zonlicht overgoten restaurant met zicht op de tuin. Als u vrienden of familie uitnodigt kan u deze in een privé-eetzaal ontvangen.

De Tuinen van Ariane zullen over twee afgeschermdede eenheden beschikken waar Alzheimerpatiënten in een geschikte omgeving kunnen opgevangen worden. Daardoor kan men hen in een veilige omgeving en op een respectvolle manier kunnen verzorgen. Het rusthuis zal ook over een speciale afdeling beschikken voor uitermate fragiele personen die heel hulpbehoevend zijn.



Dit nieuwe rusthuis zal niet op zichzelf bestaan en wil deel uitmaken van het leven in deze gemeente. Daarvoor wordt er samengewerkt met de gemeentediensten en de plaatselijke verenigingen. Zo zullen er themamaaltijden en feestmaaltijden georganiseerd worden. Ook worden er opendeurdagen voorzien om zo het sociale en familiale leven van de bewoners te stimuleren. Verder zal men ook uitstappen organiseren om aan cultuur of shopping te doen.

In hetzelfde gebouw zal er ook een crèche voor een dertigtal kinderen aanwezig zijn. Dit ambitieuze project zal toelaten dat zowel de kinderen van de crèche als de bewoners van het rusthuis banden smeden en plezier maken.

De Tuinen van Ariane openen hun deuren eind september 2009.



Voor meer inlichtingen kan u contact opnemen met:

**De Tuinen van Ariane
Rusthuis en welzijnshuis
Arianelaan 1
1200 Sint-Lambrechts-Woluwe
Inlichtingen: Tel: 0493 512 210
of jardins.ariane@orpea.net**

MISSCHIEF WAS U ERBIJ?

Moederfeest
Voisins-Voisines



“Boterham en plattekaas”
Cel Ontspanning voor senioren



Uitstap naar Fernelmont en Franchimont
Antenne interuniversitaire UCL/ULB



Uitstap naar Diksmuide
Cel Ontspanning voor senioren



Ontspanning
in de Siriusgarde