



OUDERENWEEK

20 - 27 NOVEMBER 2022

Zelfstandig ouder
worden in je woning



0800 20 800

SENIOREN@MECHELEN.BE

WWW.MECHELEN.BE/SENIOREN

MECHELEN



BETEKENIS SYMBOLEN



Datum



Plaats



Prijs



Reserveren en meer info



Heb je zelf tips of suggesties over '*Zelfstandig ouder worden in je woning*'? Aarzel niet contact op te nemen met de ouderenconsulente op senioren@mechelen.be of 0479 99 75 52.

We laten dit thema ook de volgende jaren niet los.

Op zoek naar info die relevant is voor Mechelse senioren?

Neem een kijkje op www.mechelen.be/senioren.



Beste Mechelaar,

Een mooie oude dag. We stellen het ons voor in alle rust en in de bekende omgeving van onze eigen woning. Maar dit gaat vaak niet zomaar: kan je ook in die woning blijven wonen als je ouder wordt? In veel gevallen zijn aanpassingen nodig, vaker dan verwacht is ook een woningwissel noodzakelijk.

Verouderen gaat in sprongetjes en het is moeilijk in te schatten waar je nood aan hebt in de toekomst. Deze aanpassingen en keuzes vragen tijd en helaas denken we er daardoor soms te laat aan. Omdat we het als stad belangrijk vinden om te informeren en te sensibiliseren kozen we ervoor om deze editie van de ouderenweek specifiek te werken rond het ouder worden op een veilige en zelfstandige manier in eigen huis.

Hoe je dit doet op kwalitatieve en veilige manier, is niet altijd voldoende geweten. Bovendien staat ook de ontwikkeling in de zorgtechnologie en alternatieve woonvormen niet stil. Dit biedt antwoorden op zorgnoden en voor veranderende gezinssituaties en laat toe op afstand met je naasten in verbinding te blijven.

We willen je laten nadenken over later en hoe je daar nu al actief mee bezig kan zijn. Daarom hebben we samen met de dynamische Mechelse Ouderenraad een programma samengesteld, met inhoudelijke duiding, mogelijkheid tot advies op maat en met tips om te bewaren.

Hoe hoog je leeftijd ook is, oud worden kan altijd nog later. Maar het kan geen kwaad om goed voorbereid te zijn. Daar willen we je als stad graag bij helpen, zodat jij met een gerust gemoed kunt genieten.

Rina Rabau Nkandu

schepen voor senioren



HOE BLIJF JE ZO LANG MOGELIJK ZELFSTANDIG?

Preventie is het sleutelwoord als antwoord op deze vraag. Iedereen wil zo zelfstandig mogelijk ouder worden. Geen hulp nodig hebben, zelf je beslissingen nemen, een brede vriendenkring behouden. Dat vraagt inspanningen waar je best op tijd mee begint.

Met een gezonde leefstijl begin je best op tijd. Staar je niet blind op de weegschaal of op die stappenteller, maar zet in op een gezonde leefstijl. Natuurlijk gaat gezondheid over wat je eet en hoeveel je beweegt. Maar denk ook aan slaap, je zelfbeeld, veerkracht en sociale contacten. Want hoe je je voelt, je binnenkant, is ook belangrijk. Werken aan een gezonde leefstijl is vaak een kwestie van 'meer van iets' en 'minder van iets anders'. Het zijn gewoontes die je inbouwt in je dagelijkse routine.

Investeer in de uitbreiding van je vriendenkring. Je goed voelen, dat is jezelf kennen en aanvaarden, maar ook je goed omringen. Ouder worden betekent vaak afscheid nemen van vrienden en familie. Maar ook nieuwe vrienden leren kennen met wie je samen plezier maakt. Of met je burens leuke activiteiten doen. De buurt waar je woont is de plek die met ouder worden belangrijker wordt, omdat je lichaam minder ver geraakt op eigen krachten. Een 80-plusser wandelt gemiddeld zo'n 300 tot 500 meter ver.

Denk goed na over je zorgplanning. Ook al ben je nog jong en gezond, toch is het goed om al na te denken over jouw toekomstige medische zorg en behandelingen die op latere leeftijd misschien nodig zullen zijn. Zo vermijd je dat anderen keuzes voor jou moeten maken op het moment dat je zelf niet meer in staat bent om te vertellen wat je zelf wil. Spreek er op tijd over met je naasten, je familie en met je arts of andere zorgverleners. Stel je wilsverklaringen op een correcte manier op. Je mutualiteit kan je op weg helpen bij vroegtijdige zorgplanning. Je kan ook terecht bij LEIF, het LevenEindeInformatieForum. Zij hebben een interessante brochure over zorgplanning. Als je dat wenst, kan je voor deze gesprekken ook iemand uit je omgeving vragen om je bij te staan.

Honden Knuffel Kaffée

Dé ideale activiteit voor de zelfstandige oudere met een groot hart voor dieren. Mis je dieren in je leven, maar is het moeilijk er zelf nog eentje te houden? Dan is plusbaasje worden bij AAP vzw misschien wel iets voor je. Zo zorg je mee voor het dier van iemand anders. Je geniet mee van de lusten en niet de lasten. Ga je graag wandelen met een hond? Of geniet je eerder van de aanwezigheid van een dier? Super! Kom dan zeker kennismaken in ons Honden Knuffel Kaffée. Wij zorgen voor de nodige hondenknuffels, koffie en gebak.



maandag 21 november van 10 tot 12u



De Noen

Leermarkt 24
2800 Mechelen



Gratis, consumpties zijn betalend



www.aapvzw.be - 03 887 72 21

Je hoeft niet in te schrijven.

Ritmisch bewegen (stoeldans) op klassieke muziek

Tijdens deze dynamische bewegingssessie gaan senioren actief aan de slag. Iedereen kan meedoen, ook wie minder mobiel is. Tijdens deze les stoeldans maak je jouw spieren los op klassieke muziek en op populaire deuntjes van weleer. Na een uurtje zit je opnieuw vol energie, je voelt je soepel en opgekikkerd. Een samenwerking tussen Idc De Schijf en Cultuurvuur vzw.



dinsdag 22 november van 10 tot 11u



Idc De Schijf

Lijsterstraat 2
2800 Mechelen



Gratis



deschijf@zbrivierenland.be - 015 21 10 90

Inschrijven via Idc De Schijf voor 18 november

Inloopdag Zorgzame Buurt Heembeemd

Toelichting van het project Zorgzame Buurten met aandacht voor toegankelijke zorg, levenslang wonen, sociale cohesie en het versterken van informele hulp. Wat maakt jou gelukkig in je buurt of wat ontbreekt er nog in de Heembeemd? Op de inloopdag staan we open voor jouw ideeën, vragen en opmerkingen. Deze input nemen wij mee naar de verdere uitwerking van het project.



woensdag 23 november van 10 tot 16u



Idc De Rooster

Klein Begijnhof 16
2800 Mechelen



Gratis



**www.mechelen.be/zorgzame-buurt
welzijngezondheid@mechelen.be - 0478 66 81 49
Je hoeft niet in te schrijven.**

Turnen

Met turnen gebruik je een heleboel spieren. Het is de perfecte activiteit om fit en gezond te blijven. En in groep is het ook gewoon heel leuk om te doen. Kom jij ook eens proberen?



woensdag 23 november van 10 tot 11u



Idc De Schijf

Lijsterstraat 2
2800 Mechelen



Gratis proefles - 10 beurten voor 30 euro



**deschijf@zbrivierenland.be - 015 21 10 90
Je hoeft niet in te schrijven.**

Linedance

Een linedance is een dans waarbij een groep mensen danst in één of meer rijen. Iedereen voert gelijktijdig dezelfde danspassen uit, zo vormen alle dansers één mooi geheel. Zin om het eens te proberen? Kom meedansen tijdens deze gratis proefles.



woensdag 23 november van 14 tot 15.30u



Idc De Schijf

Lijsterstraat 2
2800 Mechelen



Gratis proefles - 10 beurten voor 30 euro



deschijf@zbrivierenland.be - 015 21 10 90
Je hoeft niet in te schrijven.

Ontmoetingsmoment Papenhof

Tijdens de ouderenweek willen we de ouderen in Papenhof verwennen met iets lekkers.



woensdag 23 november van 14 tot 17u



Wijkzaal Papenhof

Papenhofdreef 57
2800 Mechelen



De verwennerij is gratis.
Dranken aan democratische prijzen.



wijkwerking.nekkerspoel@gmail.com
Monik Brulez - 0484 98 12 21

Stoelyoga

Breng rust in je hoofd met stoelyoga. Lut Keppens laat je ervaren hoe leuk het is om samen te bewegen en om te ervaren dat je bewust ademt. Op een veilige, respectvolle manier leren we voelen wat ons lichaam nodig heeft om in balans te komen en om zich beter te kunnen ontspannen. De oefeningen maken het lichaam soepel, krachtig en brengen de geest tot rust. Iedereen kan meedoen. Je hebt geen voorkennis nodig. Nadien staat er soep met bokes voor je klaar.



**donderdag 24 november, stoelyoga van 10 tot 11.30u,
soep met bokes van 12 tot 14u**



Wijkzaal Papenhof
Papenhofdreef 57
2800 Mechelen



Gratis



belinda.brams@mechelen.be - 0473 86 86 26
Graag op voorhand inschrijven.

Infosessie vroegtijdige zorgplanning

Stel: je wordt plots ernstig ziek, een ongeval of erger. Wat dan? Welke beslissingen moeten genomen worden? Weten je naasten wat ze moeten regelen? Tijdens deze infosessie kom je weten wat je zelf op voorhand reeds kunt bepalen. Een organisatie van S-plus Mechelen in samenwerking met Idc den Abeel en LEIF Mechelen.



donderdag 24 november van 14 tot 16u



Idc Den Abeel
Jozef Verbertstraat 61
2800 Mechelen



Gratis



denabeel@zbrivierenland.be
Inschrijven aan de balie van Den Abeel of via mail.

Bewegen op verwijzing

Zou je graag meer bewegen maar wil je niet meteen bij een sportclub aansluiten? Kom dan kennismaken met Bewegen Op Verwijzing. Coach Jasper legt met veel plezier uit wat het inhoudt en deelt meteen ook enkele eenvoudige beweegtips.



donderdag 24 november van 14 tot 16u



Idc De Rooster

Klein Begijnhof 16
2800 Mechelen



Gratis



**www.mechelen.be/bewegenopverwijzing
welzijnengezondheid@mechelen.be - 0478 66 81 49**
Je hoeft niet in te schrijven.

Yoga

Zin om kennis te maken met yoga. Sluit aan bij deze gratis proefles.



vrijdag 25 november van 10 tot 11u



Idc De Schijf

Lijsterstraat 2
2800 Mechelen



Gratis proefles - 10 beurten voor 30 euro



deschijf@zbrivierenland.be - 015 21 10 90
Je hoeft niet in te schrijven.



TIP VAN MIEKE VAN BORM (79)

Ik koester mijn sociale contacten meer en meer met het ouder worden. Mijn vrije tijd besteed ik aan chronisch zieken en ouderen en ik word gelukkig van wat ik van hen terug krijg. Bewegen en de geest alert houden, is belangrijk alsook de digitale trein niet missen.



SCHATTIGE OUDJES?!?

De manier waarop we in onze samenleving naar leeftijd kijken, is op z'n zachtst uitgedrukt nogal eenzijdig. Jongeren hebben gebrek aan ervaring en discipline en zorgen voor overlast in groep. Ouderen zijn fragiel, zorgbehoevend, oubollig en gaan achteruit. Waarom doen we zo onwennig over onze leeftijd en waarom denken we zo stereotiep?

In het Engels bestaat er een term voor: Ageism, vooroordelen, stereotypen en discriminatie op basis van leeftijd. Omdat we ons inprenten dat je als oudere minder waard wordt, willen we niet graag ouder worden. En dit terwijl het verouderingsproces nu eenmaal bij het leven hoort en zelfs voordelen heeft: je wordt rustiger, niets moet, alles, of toch veel, kan. Het is zeker waar dat je lichaam langzaam verandert en meer slijtage vertoont. Ook je brein verandert: je korte termijngeheugen laat steken vallen, maar je vermogen om dingen in een context te zetten, verbetert. We staan er amper bij stil dat we eigenlijk negatief denken over onze toekomstige zelf. En dat is niet onschuldig: de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) berekende dat mensen die negatief tegenover leeftijd staan, gemiddeld 7,5 jaar minder lang leven.

Ouderen hoeven geen betutteling of zijn niet 'schattig'. Mensen vergeten vaak dat ze een persoon aanspreken die behoorlijk wat meer wijsheid en ervaring in pacht heeft en waar ze iets van kunnen leren. Betuttelen is schadelijker dan roken of weinig bewegen, want het ondermijnt het zelfbeeld. Stereotiep taalgebruik toont enkel aan dat ouderen niet als gelijkwaardig aanzien worden en dat we ze allemaal over eenzelfde kam scheren. Maar 'dé oudere' bestaat niet, net als onze samenleving bestaan onze ouderen in al hun verscheidenheid. Ook de media brengt ouderen weinig realistisch in beeld.

Ageism is niet onschuldig. Een reden te meer om je veranderende lichaam en brein met liefde en een vleugje humor aan te pakken en tijd door te brengen met vrienden en met andere generaties. Samen zoeken naar gemeenschappelijke interesses en talenten en elkaar verhalen vertellen. Wedden dat je de tijd volledig uit het oog verliest?

Al nagedacht over hoe je later wil leven en wonen?

Abbeyfield Vlaanderen vzw organiseert samen met Samana Muizen een interactieve avond waarbij inspirerende sprekers je vanuit hun eigen invalshoek meenemen en je praktische tips aanreiken om later zo kwaliteitsvol mogelijk te leven en te wonen.

Op het programma:

- **Dirk Doucet**, *Gerontoloog*
Vroegen nadenken over later
- **Claudia De Groot**, *Auteur*
Zonder zorgen ouder worden. Concrete tips.
- **Annick Annaert**, *Abbeyfield Vlaanderen*
Het belang van netwerken
- **Charlotte Hanssens**, *Abbeyfield Vlaanderen*
Kwaliteitsvol cohousen op maat van 55-plus



woensdag 23 november van 19.30 tot 21.30u



Zaal Rerum Novarum
Sint-Lambertuslaan 18
2812 Muizen



Gratis



www.abbeyfieldvlaanderen.be
Graag vooraf inschrijven met mailtje naar
info@abbeyfieldvlaanderen.be of **0474 78 49 20** of
bij **Samana Muizen - vanborm.mieke@gmail.com**
015 62 70 99

Rebels

In de prachtige zaal van Cinema Lumière maak je kennis met Ann Peuteman, journaliste die zich al jaren in het leven van tachtigplussers verdiept. Ze presenteert haar nieuwste documentaire *Rebels* en gaat nadien in gesprek met de zaal.

Hoe ouder je wordt, hoe moeilijker het is om de touwtjes over je leven in handen te houden. Je mening wordt veel minder gevraagd, het lijkt alsof niemand nog een beroep doet op je ervaring en er wordt je ook steeds meer uit handen genomen. Het kan nochtans anders. En dat kun je voor een stuk zelf afdwingen. Ann Peuteman vond inspiratie bij 75-plussers die zich elk op hun eigen manier verzetten tegen betutteling, er alles aan doen om gehoord te worden en het vertikken om oud te worden. Na de documentaire volgt een koffiepauze en gaat Ann in gesprek met de zaal. Een initiatief van de Stad Mechelen en de Mechelse Ouderenraad.



Vrijdag 25 november van 13.30 tot 16u



Cinema Lumière

Frederik De Merodestraat 28
2800 Mechelen



5 euro / 1 euro UiTpas met kansentarif



www.mechelen.be/senioren

**Kaarten te verkrijgen bij UiT in Mechelen,
Vleeshouwersstraat 6, 2800 Mechelen.**

VRIJWILLIGERSPUNT

Is vrijwilligerswerk iets voor jou maar ken je het aanbod niet?

Hoe vind je een vrijwilligerstaak die bij je past?

Surf naar **mechelen.be/vrijwilligerspunt**. Je vindt er alle vacatures gebundeld op één plek. Heb je geen computer?

Bel naar 0800 20 800.



JONG EN OUD

Oud en jong brengen samen graag tijd door. Ben je op zoek naar inspiratie voor wat je met kleine en minder kleine kinderen zoal kunt doen? We bundelen alle activiteiten voor jong en oud. Vanaf zondag 20 november vind je tips van grootouders en kleinkinderen op www.mechelen.be/jong-en-oud.

Wil je jouw professionele ervaring inzetten om jongeren te begeleiden naar werk, spring dan eens binnen bij Duo for a job.

Blij gezind met je kleinkind

Grootouders nemen een belangrijke rol op bij de opvang van kinderen. Begin oktober krijgen alle kinderen uit de basisschool de kans om hun tijd bij en met hun grootouders in the picture te zetten via een fotowedstrijd en een top drie van de leukste activiteiten die ze samen met hen doen. Benieuwd naar de resultaten? Neem vanaf 20 november een kijkje op de website en hou de sociale media van Stad Mechelen in het oog. Wie een foto instuurt, maakt bovendien kans op een Rommy-verwenpakket!

- ✔ www.mechelen.be/jong-en-oud
vanaf zondag 20 november



DE ZEVEN
ECHTGENOTES
VAN
EVELYN HUO
TAYLOR JENKINS SMITH

De Harpe
Schade van het Jaren
Richard
Schade van het Jaren
Schade van het Jaren



TIPS VAN ONZE KLANKBORDGROEP

Deze brochure kwam tot stand in samenwerking met Anjes, Mariëtte en Mieke van de Mechelse Ouderenraad. Zij waren een fantastisch klankbord en gaven waardevolle tips en suggesties.

Je kan deze pagina's makkelijk uitscheuren om bij te houden en later te consulteren. Opgelet; dit is geen volledige lijst, wel een persoonlijke keuze van de klankbordgroep.

We vullen deze lijst regelmatig aan. Je kan hem vinden op www.mechelen.be/senioren.

OVER EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Inspiratie halen we bij Eetexpert, het Vlaams Kenniscentrum voor eet- en gewichtsproblemen. Ze geven tips om je fysieke en psychosociale gezondheid te verbeteren.

eetexpert.be/info/ontwikkeling-eetgedrag/gezonde-leefstijl

Bereken online jouw totale gezondheidsrisico op het **Gezondheidskompas**. Zo ontvang je concrete adviezen om jouw gezondheid te bevorderen.

www.gezondheidskompas.be.

In de **lokale dienstencentra** kan je meer informatie vinden in de gezondheidshoekjes en bij de zorgcoach.

www.zorgbedrijfvierenland.be/lokale-dienstencentra

De website Zeker Gezond bundelt **gezonde recepten**

www.zekergezond.be.

Er bestaan ook talrijke **gezondheidsapps** en slimme horloges om je vorderingen op te volgen.

Op www.gezondleven.be vind je tientallen tips van het Vlaams Instituut gezond leven. Je kan hen ook bellen via 02 422 49 49.

Tips met de focus op fysieke én mentale gezondheid vind je op

2voordeprijsvan1.be

In Het Predikheren vind je ook heel wat interessante boeken over dit thema. Loop binnen in de bibliotheek en ga op zoek. Deze boeken zijn zeker interessant:

- *Gezond eten en gezond ouder worden*
Eric De Maerteleire (2019)
- *10 jaar cadeau. Een nieuwe aanpak om langer gezonder te leven*
David Van Bodegom & Westendorp (2019)
- *Zonder zorgen ouder worden. Basisthema's voor jong en oud*
Claudia De Groot (2022)

Wil je je **geheugen** trainen? Op de Nederlandse televisiezender NPO1 krijg je dagelijks om 10.30u een kwartier lang opdrachtjes. Of download je liever de gelijknamige MAX Geheugentrainer app op je tablet of smartphone?

Zoek je **wandel- en fietsmogelijkheden**? Wandelsport Vlaanderen bundelt heel wat wandelplezier. Verenigingen zoals FiWaSe, Okra en andere ouderenorganisaties, maar ook de lokale dienstencentra organiseren wandel- en fietstochten. En ken je de Kwispelstappers? Met of zonder kwispelende viervoeter kan je op stap en ontmoet je andere Mechelaars. www.mechelen.be/kwispelstappers

Heb je moeite om tot beweging te komen, dan kan je terecht bij een coach **'Bewegen op Verwijzing'**. Vraag een doorverwijzing aan je huisarts. Samen met de coach stel je een persoonlijk en haalbaar plan op. Heb je graag eerst wat meer info.

Contacteer beweegcoach Jasper via 0467 07 77 05 of surf naar mechelen.be/bewegenopverwijzing.

OVER VRIENDEN

Éen van de mogelijkheden is **vrijwilligerswerk** doen in je buurt. Door iets te betekenen voor anderen, bouw je ook aan je eigen geluk en aan je sociaal netwerk. Én het houdt je letterlijk en figuurlijk in beweging. Alle vacatures staan gebundeld op mechelen.be/vrijwilligerspunt. Heb je geen computer? Bel naar 0800 20 800.

Op www.uitinmechelen.be staan de **activiteiten** samen gebundeld. Een selectie van activiteiten die overdag doorgaan, vind je op www.mechelen.be/kalenderactiviteitenoverdag. Je kan je er ook gratis op abonneren. Ook de Mechelse ouderenverenigingen organiseren een heleboel van activiteiten.

www.mechelen.be/mor/ouderenverenigingen

Woon je buiten het centrum van Mechelen? Abonneer je op de nieuwsbrief van de dorpen. Er staan weetjes in, maar ook lokale activiteiten.

www.mechelen.be/nieuwsbrief-rand

De **Mechelse Ouderenraad** organiseert activiteiten, geeft advies, biedt vormingen aan en informeert de Mechelse 60-plussers via een maandelijks nieuwsbrief. Je kan je gratis aanmelden via **mechelen.be/ouderenraad** of 0479 99 75 52).

Het team **Wegwijzers** van de Ouderenraad zijn vrijwilligers die je op weg zetten om leeftijdsgenoten te ontmoeten en activiteiten te ontdekken. Vul een Aanvraag voor Wegwijzer in. Het formulier krijg je via **mechelen.be/ouderenraad** of 0479 99 75 52.

OVER ZORG(EN)

Je kan in de lokale dienstencentra en het Sociaal Huis terecht bij de **zorgcoach**, het centraal aanspreekpunt voor zorgvragen. Hij/zij begeleidt je bij het aanvragen van diensten zoals schoonmaakhulp, gezinszorg, personenalarmering,.. maar ook bij het opstarten van hulp. **www.zorgbedrijfrivierenland.be/lokale-dienstencentra**

Vroegtijdige zorgplanning? Dat is nadenken over je mogelijke, toekomstige nood aan medische zorg of behandeling die je zou kunnen krijgen, mocht je ernstig ziek of gekwetst raken. Een neutrale organisatie is LEIF. Zij publiceren een handige brochure en zijn in het Sociaal Huis (Lange Schipstraat 27) op bepaalde momenten in de maand aanwezig. 0468 49 53 74 - info@leifmechelen.be, **www.leif.be**. Ook de vereniging **Samana** biedt dit thema aan in het vormingsaanbod. Online vind je ook meer informatie bij **palliatievezorgvlaanderen.be**.

Informatie over de **zorgvolmacht** vind je op **zorgvolmacht.be**. Over **wilsverklaringen** op **wilsverklaringen.be**.

Het Steunpunt **Mantelzorg** bundelt alle informatie over mantelzorg. **steunpuntmantelzorg.be** - 078 77 77 97.

Apotheken helpen je door je medicatie per dag en tijdstip klaar te zetten, vraag ernaar bij je vertrouwde apotheker.

Word je geconfronteerd met **dementie** bij jezelf, je partner of familie, neem contact op met het Inloophuis dementie 't MoNument, in Idc De Schijf (Lijsterstraat 2). 0477 96 99 37 - dementie@mechelen.be - www.mechelen.be/tmonument. Zij helpen je met raad en daad, ook met je administratie.

Lees je liever een **boek**?

- *Altijd opnieuw afscheid nemen*
Erik Stroobants (2007)
- *Kiezen moet kunnen. Ook voor ouderen. De woonzorgomgeving van de toekomst*
Koning Boudewijnstichting (2022)

Maak je je veel **zorgen**, wordt het je allemaal te veel en heb je er nood aan om hier met iemand over te praten? Bij CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk) kan je gratis terecht met elke vraag, bezorgdheid of probleem. - onthaal@cawboommechelenlier.be - 0800 13 500

De ouderenconsulent bundelt op www.mechelen.be/wat-als-ik-minder-mobiel-ben_document de praktische gegevens van onder meer de zorgcoaches, thuiszorgdiensten en woonzorgcentra. Je kan ook een exemplaar op papier aanvragen. senioren@mechelen.be - 0479 99 75 52

OVER BEELDVORMING & STEREOTYPEN

De ouderenorganisatie Vief lanceerde in 2022 een boeiende **campagne** #denkFOUD over beeldvorming en ouderen. denkfoud.be

Inspirerende **boeken**:

- *Vrolijk verval*
Hedy d'Ancona (2021)
- *Ouder worden is een kunst*
Miel Dekeyser (2002)
- *Hoe ouder hoe gekker*
Carl Honoré (2019)
- *'Anders leven': pleidooi voor een meer verbonden samenleving*
Manu Keirse (2021)

- *Mooi oud zijn, mooi oud worden. Een zoektocht.*
Gertrude Klinkhamer & Joke Roeleveld (2017).
- *Grijsgedraaid.*
Ann Peuteman (2019)
Rebels. Het verzet van 75-plussers.
Ann Peuteman (2022)
- *Oud, wijs en grijs*
Jean Paul Van Bendegem (2020)
- *Kruip nooit achter een geranium*
Barbara van Beukering (2018)

Interessante **films:**

- *Achter de wolken*
Met Chris Lomme en Jo De Meyere
- *Sprakeloos*
Met Hilde Van Mieghem, Stany Crets en Viviane De Muynck

OVER VALPREVENTIE IN JE EIGEN HUIS

De website valpreventie.be van het Expertisecentrum bundelt tips en weetjes om je huis zo in te richten dat je minder kans maakt om te vallen. Ze maakten ook filmpjes die je kan bekijken op valpreventie.be/filmpjes. Je kan hen ook bellen 016 32 00 51.

OVER AANPASSINGEN IN JE WONING

Er bestaan online heel wat vragenlijsten waarmee je je woning kan **screenen**. Maar je kan ook terecht bij de ergotherapeuten van je mutualiteit. Zij doen een huisscan en geven je tips om je huis veiliger voor jezelf te maken.

Hulpmiddelen worden door de meeste mutualiteiten aangeboden in thuiszorgwinkels. Wil je enkele technologieën uitproberen, loop binnen bij het inloophuis dementie in Idc De Schijf (Lijsterstraat 2) - 0477 96 99 37 - dementie@mechelen.be
www.mechelen.be/tmonument

De webwinkel hulpmiddelen.be heeft een heel uitgebreid aanbod. Het Kenniscentrum Hulpmiddelen heeft een hulpmiddelendatabank Vlibank op www.hulpmiddeleninfo.be. Leerrijke filmpjes over hulpmiddelen vind je op www.youtube.com/channel/UCIBb1kf9fmqcm56BfNd24rA

Je kunt een aanvraag voor tegemoetkoming bij het VAPH indienen (Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap) via www.vaph.be/hulpmiddelen/algemeen. De multidisciplinaire teams helpen je in jouw zoektocht naar het meest geschikte hulpmiddel. Voor Regio Mechelen - Antwerpen kan je terecht bij Solidaris op het nummer 03 285 42 31 of denise.catteeuw@solidaris.be.

Voor kleine reparaties kan je terecht bij je mutualiteit. Je kan voor duurzaamheidsaanpassingen in je woning aankloppen bij het Switchloket. Alle info vind je op klimaatneutraal.mechelen.be/energiepunt.

NOODNUMMERS OM BIJ TE HOUDEN

100: Brandweer en ambulance

101: Politie

106: Tele-Onthaal

112: Europees noodnummer voor dringende hulp

1712: Hulplijn geweld, misbruik en kinder- en ouderenmishandeling

1722: Nummer voor niet-dringende noodgevallen

1733: Wachtdienst voor huisartsen

0903 99 000: Wachtdienst apotheken

0903 39 969: Wachtdienst tandartsen

1813: Zelfmoordlijn

0800 15 225: Hulplijn Alzheimerliga Vlaanderen

070 245 245: Antigifcentrum

078 35 35 00: Elektriciteitspanne

0800 65 0 65/ 0800 19 400: Gasgeur of gaslek melden



Mis je tips of kan je een organisatie uit de lijst niet bereiken, neem contact op met onze ouderenconsulent op 0479 99 75 52 of senioren@mechelen.be. Op www.mechelen.be/senioren vind je de recentste versie van deze tips



Familieparcours Verborgen Parel

Bij de tentoonstelling Verborgen Parel is er een interactief familieparcours waar (groot)-ouders met kinderen tussen 5 en 11 jaar op een speelse manier op ontdekking gaan doorheen de tentoonstelling. Leuke opdrachten gidsen jullie langs verschillende Verborgen Parel.



**Van zondag 20 tot zondag 27 november van 10 tot 17u.
Behalve op dinsdag.**



Museum Hof van Busleyden

Sint-Jansstraat 2A
2800 Mechelen



**10 euro (65-plussers), 2 euro (UiTpas met kansentarifief)
kinderen tot 12 jaar gratis**



**www.hofvanbusleyden.be/verborgen-parel
Familieparcours inbegrepen in het toegangsticket**

Petya I Volk - Peter en de wolf mét Live Muziek

De jeugdtheatervoorstelling Peter en de Wolf viert zijn 25ste MAANverjaardag! Deze beestige klassieker van Sergej Prokofiev wordt gebracht door het 22-koppige ensemble Casco Phil onder leiding en vertelling van gelauwerde actrice Ineke Nijssen. Gorges Ocloo neemt tekst en regie onderhanden en de legendarische figurespeler Paul Contryn brengt het verhaal tot leven. Voor velen een nostalgische belevenis die het kind in ons wakker maakt, voor anderen een eerste ontmoeting met een tijdloze parel. Voor iedereen vanaf 3 jaar.



**woensdag 23 november van 15 tot 16u
zaterdag 26 november van 15 tot 16u
zondag 27 november van 11 tot 12u**



De Maan

Minderbroedersgang 3
2800 Mechelen



**11 euro (standaard), 7 euro (-16 jaar)
2 euro (UiTpas met kansentarifief)**



www.demaan.be - 015 20 02 00

Lasercutter workshop

Ontwerp samen met je (klein)kind een sleutelhanger, experimenteer met de lasercutter en neem je eigen afgewerkt product mee naar huis. Er kunnen per workshop zes duo's deelnemen. Deze workshop is er voor kinderen vanaf 6 jaar.



woensdag 23 november om 13.45u, 14.30u en 15.30u
zaterdag 26 november om 10u, 10.45u, 11.30u, 13u, 13.45u, 14.30u, 15.30u en 16.15u.



In het atelier van Technopolis

Technologielaan 1
2800 Mechelen



50 euro per duo-ticket (toegang + workshop)



info@technopolis.be - 015 34 20 00

Word vrijwilliger bij Duo for a job

Duo for a Job is een vzw die jonge werkzoekenden met een migratieachtergrond koppelt aan een ervaren mentor die hen ondersteunt in hun zoektocht naar werk.

Wil je graag als vrijwilliger je kennis en ervaring inzetten om samen met een jongere stappen te zetten op de arbeidsmarkt? Kom dan zeker eens langs op ons vrij inloopmoment in het Sociaal Huis. Joke beantwoordt met veel plezier al je vragen.



donderdag 24 november van 14 tot 17u



Sociaal Huis Mechelen

Lange Schipstraat 27
2800 Mechelen



Gratis



www.duoforajob.be

Reserveren is niet nodig.

Wanneer je in het Sociaal Huis aankomt, vertel je de receptie dat je voor Duo for a Job komt.

Kinderklanken

Samen met je kleinste kleinkind(eren) worden liedjes gezongen, bewegingsspelletjes gedaan, gedanst op vrije muziek en gespeeld op eenvoudige instrumenten. Muziekssessies voor kindjes van zes maanden tot vier jaar en hun grootouder(s).



Zondag 27 november 2022

9.30 tot 10u - kindjes van 6 maanden tot 15 maanden

10.15 tot 11 - kindjes van 16 maanden tot 2,5 jaar

11.15 tot 12u - kindjes van 2,5 jaar tot 4 jaar



Conservatorium Mechelen

Melaan 3

2800 Mechelen



12 euro voor de babygroep, 15 euro voor de peuter- en kleutergroep



www.kinderklanken.be

via de website of telefonisch via 0498 08 21 05

Ontbijtfilm: The Bridge

Heerlijk genieten op zondagochtend met een familiefilm en ontbijt. In samenwerking met het Ukrainian FilmFestival Berlin maken we een selectie van kortfilms van Oekraïense makers. Om 10u serveren we een (h)eerlijk ontbijtbuffet van Oxfam Wereldwinkels. Om 11u kan je naar de film. Aanschuiven bij het ontbijt kan enkel als je gereserveerd hebt (reservatie mogelijk tot de woensdag voordien). Enkel zin in film, dat kan ook.



zondag 27 november 2022, ontbijt om 10u, film om 11u



Cultuurcentrum Mechelen

Minderbroedersgang 5

2800 Mechelen



12 euro / 9 euro / 5 euro (enkel film)



Reserveren voor 23 november via cultuurcentrum.mechelen.be



TIP VAN MARIËTTE VAN DE WERF (66)

Ik doe vrijwilligerswerk. Hierdoor voel ik mij nuttig voor onze samenleving, ik blijf actief, leer nog wat bij en vergroot mijn sociale contacten.



GEVANGEN IN JE WONING

Je huis is vaak je thuis. Je woont er al een tijdje, je kent de buurt, je voelt je er goed. Toch staan mensen vaak niet stil bij de vraag ‘Kan ik hier op m’n tachtigste ook nog veilig en comfortabel blijven wonen?’ Want niet elke woning is aangepast om er je oude dag door te brengen. Trappen, drempels, te grote of te kleine ruimtes kunnen bij verminderde mobiliteit plots een last zijn. Zijn er voldoende voorzieningen in de buurt? Is de woning nog betaalbaar met je pensioen? Allemaal vragen die veel vijftigers zich (nog) niet stellen. Terwijl je rond je vijftigste vaak wel nog de moed en vaak ook het budget hebt om je woning aan te passen of om op zoek te gaan naar een aangepaste woning in de buurt.

Je woning aanpassen betekent vaak je woning toegankelijker maken: minder oneffenheden, meer houvast, meer technologie. Bij je mutualiteit kan je terecht voor hulpmiddelen maar ook voor woonadvies. Ergotherapeuten komen vrijblijvend bij je langs en geven je tips over hoe je je woning veiliger kan maken en welke ergonomische en medische hulpmiddelen er bestaan. Maar er is meer. Er komen steeds meer technologische hulpmiddelen op de markt zoals zorgrobots, bewegingssensoren of online thuiszorg. Ze helpen je in huis bij het verhogen van jouw veiligheid, comfort, welzijn en zorg. Door het aanschaffen van de juiste hulpmiddelen kan je jouw zelfstandigheid vergroten. (Mantel)zorg blijft mensenwerk, maar zorgtechnologie biedt extra ondersteuning.

Je kan ook opteren voor alternatieve woonvormen. Bij kangoeroe-wonen of cohousing kan je met meerdere generaties samenwonen. Je kan aan homesharing doen door bijvoorbeeld een student in huis te nemen. Of samenhuizen met leeftijdsgenoten waarbij je enkele ruimtes deelt, maar ook je privé woonruimtes hebt. Zo woon je misschien iets kleiner maar je deelt ook ruimte en je ontmoet makkelijker je burens.

Het Switch loket bekijkt je energiefactuur

Het Switch loket gaat samen met jou op zoek naar het meest voordelige energiecontract. Zo kan je een flinke som besparen. Het Switch loket werkt op afspraak. Een afspraak duurt ongeveer 30 minuten. Breng zeker je eindafrekening van elektriciteit en gas mee. Als je dat wil, schakelen we je ook meteen over naar een nieuwe leverancier en brengen alle administratie voor jou in orde.



maandag 21 november van 9.30 tot 12u
donderdag 24 november van 13.30 tot 16u



Huis van de Mechelaar

Reuzenstraat 1
2800 Mechelen



Gratis



www.klimaatneutraal.mechelen.be/energiepunt
Op afspraak, reserveer via 015 29 80 15

Bezoek samenwoonproject Gumm Cohousing

We verwelkomen jullie op onze site waar we sinds begin dit jaar wonen. Gumm is een intergenerationeel project waar ecologie, architectuur en samenwonen centraal staan. We geven wat informatie rond cohousing, welke ruimtes we delen met elkaar, onze visie,.. Ook een rondleiding op onze site is mogelijk. Daarna kan er nog wat nagepraat worden met een tas koffie/thee met enkele bewoners.



woensdag 23 november van 10 tot 11.30u



Gumm Cohousing

Kerkhoflei 49
2800 Mechelen
Inkom via servitudeweg aan Kerkhoflei 41



€7,5 euro per persoon, inclusief koffie en gebak
Te betalen op rekeningnummer BE35 6528 2650 3437 van Gumm vzw met vermelding van: "Ouderenweek" en je naam.



www.gumm-cohousing.be
Inschrijven via www.mechelen.be/senioren of telefonisch via Stad Mechelen op 0479 99 75 52 voor 16 november.

Homesharing: haal een student in huis

Woon je alleen en heb je plaats over in je huis? Een student woont tijdens zijn studies bij jou in. Hij/zij doet vrijwillig en in onderlinge afspraak kleine taken voor je. Deze bepalen mee de huurprijs. Dit intergenerationeel project is voor beiden een mooie ervaring. Kom langs op ons inloophuis, zodat we al je vragen kunnen beantwoorden.



woensdag 24 november van 14 tot 17u



Huis van de Mechelaar

Reuzenstraat 1
2800 Mechelen



Gratis



**www.senioren-coach.be - seniorencoach.be@gmail.com
Je hoeft niet in te schrijven.**

Technologie, een gemak in huis

Inloophuis 't moNument is er niet alleen voor vragen of een babbel over dementie. Het is ook dé plek waar je in een gezellige en huiselijke sfeer kennismakt met de nieuwste technologische hulpmiddelen. Via demonstraties maak je kennis met onder andere gps-trackers, beeldbellen met BBrain of de valdetectielamp Nobi. Of wil je weten hoe technologie jou thuis kan ondersteunen? We beantwoorden graag jouw vragen. Het aantal plaatsen per sessie is beperkt tot 10 personen.



**vrijdag 25 november 2022 van 10 tot 11u en
van 11.15 tot 12.15**



't moNument, Idc De Schijf

Lijsterstraat 2
2800 Mechelen



Gratis



**www.mechelen.be/tmonument
Reserveren via kamala.leemans@mechelen.be of
0477 98 70 38**



TIJD VOOR ONTSPANNING

Concert: Mechels Seniorenorkest en Fabienne

De Mechelse Ouderenraad zorgt traditiegetrouw voor gesmaakte optredens. Voor de pauze biedt het Mechels Seniorenorkest een gevarieerd muzikaal programma aan. Na de pauze luister je naar zangeres Fabienne, die een boeiend repertoire van eigen liedjes en covers zingt.



zondag 20 november van 14 tot 17u



Stadsschouwburg

Keizerstraat 3
2800 Mechelen



5 euro / 1 euro (UiTPas met kansentarief)



**www.mechelen.be/ouderenraad
Kaarten te verkrijgen bij UiT in Mechelen,
Vleeshouwersstraat 6, 2800 Mechelen.**

Tentoonstelling: Creatieve ateliers

Onze cursisten van het Creatieve Atelier stellen hun werken tentoon. Benieuwd wat voor creatief talent in Den Abeel en wijk rondloopt? Kom eens kijken, misschien is het ook iets voor jou?



**zondag 20 november van 10 tot 17u
maandag 21 november van 9 tot 16u**



Idc Den Abeel

Jozef Verbertstraat 61
2800 Mechelen



Gratis



denabeel@zbrivierenland.be - 015 44 65 90

Bloemschikken

Een mooi bloemstukje fleurt altijd de ruimte op. Heb je zin om zelf creatief aan de slag te gaan met bloemen? In deze workshop ontdek je de basis van bloemschikken. Breng je eigen snoeischaar en een mesje mee.



maandag 21 november van 14 tot 16u



Idc De Schijf

Lijsterstraat 2
2800 Mechelen



12 euro, inclusief materiaal



deschijf@zbrivierenland.be - 015 21 10 90
Inschrijven voor maandag 14 november.

Mechelse Kommiskes of hoe Mechelen evolueerde

Stadsgidsen Felix Kucnerowicz en Marc Nauwelaers gaan virtueel op stap door Mechelen aan de hand van opgebouwd filmmateriaal. Ze gaan 20 à 50 jaar terug in de tijd en zoeken communicatie over en weer met het aanwezige publiek. De voorstelling duurt 90 minuten.



dinsdag 22 november, deuren om 14u, begin voorstelling om 14.30u



Zaal Rerum Novarum

Sint-Lambertuslaan 18
2812 Muizen



Gratis



www.okra.be/trefpunt/muizen
Reserveren is niet nodig.

Concert: Old Timers Band

De Old Timers Band trakteert je een hele namiddag op een mix van dansmuziek, meezingers en easy listening liedjes. Ambiance verzekerd!



dinsdag 22 november - van 14 tot 17u



Stadsschouwburg

Keizerstraat 3
2800 Mechelen



5 euro / 1 euro (UiTpas met kansentarif)



**www.mechelen.be/ouderenraad
Kaarten te verkrijgen bij UiT in Mechelen,
Vleeshouwersstraat 6, 2800 Mechelen.**

Lotto

Vier spelletjes met een pauze en koffie.



donderdag 24 november van 14.30 tot 17u



Idc De Schijf

Lijsterstraat 2
2800 Mechelen



4 euro en 2,5 euro voor koffie



**deschijf@zbrivierenland.be - 015 21 10 90
Inschrijven voor maandag 14 november.**

Wafelenbak

Vandaag komt Frans zijn lekkere wafels bakken, ook gekend als 'De beste wafels van Mechelen'. Hij maakt zijn deeg helemaal zelf met de nodige ondersteuning van onze vrijwilligers en het team. Kom lekker mee smullen!



donderdag 24 november van 14.30 tot 16u



Idc Den Abeel

Jozef Verberststraat 61
2800 Mechelen



3 euro, inclusief een tasje koffie of thee



015 44 65 90 - denabeel@zbrivierenland.be

S-Plus aan het fornuis

Hou je van gezelligheid en lekker eten? Kom dan langs op het herfstetentje van S-Plus. Op het menu staat een halve kip met appelmoes en gebakken aardappelschijfjes. We leren je graag kennen. Ook tijdens het jaar organiseren wij enkele etentjes. Vraag ernaar bij onze leden.



Zaterdag 26 november, van 11.45 tot 13.45u



V.C. De Schakel

Steenweg 32
2800 Mechelen



Prijs 12 euro (leden, bezoekers en UIT-pas met kantsentariaf)



Inschrijven voor woensdag 23 november bij 015 27 13 35 (Mon Carsauw) of 015 33 72 81 (Sylvain Van den Avont). Het aantal plaatsen is beperkt.



TIP VAN ANJES DIERENS (74)

Ik vind het belangrijker om in je buurt te blijven wonen dan in je eigen huis. Verder hoop ik dat die alternatieve woonvormen meer aanvaard worden. Dat is goed voor jezelf, voor mekaar en voor het milieu.

OVERZICHT ACTIVITEITEN

20 > 27 nov	10 tot 17	Familieparcours Verborgen Parels	Hof van Busleyden	p28
20 nov	10 tot 17u	Tentoonstelling: Creatieve ateliers	Idc Den Abeel	p37
20 nov	14 tot 17u	Concert: Mechels Seniorenorkest en Fabienne	Stadsschouwburg	p37
21 nov	9 tot 16u	Tentoonstelling: Creatieve ateliers	Idc Den Abeel	p37
21 nov	9.30 tot 12u	Het Switchloket bekijkt je energiefactuur	Huis van de Mechelaar	p34
21 nov	10 tot 12u	Honden Knuffel Kaffee	De Noen	p6
21 nov	14 tot 16u	Bloemschikken	Idc De Schijf	p38
22 nov	10 tot 11u	Ritmisch bewegen (stoeldans) op klassieke muziek	Idc De Schijf	p6
22 nov	14u	Mechelse Kommiskes of hoe Mechelen evolueerde	Zaal Rerum Novarum	p38
22 nov	14 tot 17u	Concert: Old Timers Band	Stadsschouwburg	p39
23 nov	10 tot 16u	Inloopdag Zorgzame Buurt Heembeemd	Idc De Rooster	p7
23 nov	10 tot 11u	Turnen	Idc De Schijf	p7
23 nov	10 tot 11.30u	Bezoek samenwoonproject Gumm Cohousing	Gumm Cohousing	p34
23 nov	14 tot 15.30u	Linedance	Idc De Schijf	p8
23 nov	14 tot 17u	Ontmoetingsmoment Papenhof	Wijkzaal Papenhof	p8
23 nov	19.30 tot 21.30u	Al nagedacht over hoe je later wil leven en wonen?	Zaak Rerum Novarum	p14

23 nov	15 tot 16u	Petya Volk - Peter en de wolf	De Maan	p28
23 nov	vanaf 13.45u	Lasercutter workshop	Technopolis	p29
24 nov	10 tot 11.30u	Stoelyoga	Wijkzaal Papenhof	p9
24 nov	13.30 tot 16u	Het Switchloket bekijkt je energiefactuur	Huis van de Mechelaar	p34
24 nov	14 tot 16u	Infossessie vroegtijdige zorgplanning	Idc Den Abeel	p9
24 nov	14 tot 16u	Bewegen op verwijzing	Idc De Rooster	p10
24 nov	14 tot 17u	Word vrijwilliger bij Duo for a job	Sociaal Huis Mechelen	p29
24 nov	14 tot 17u	Homesharing: haal een student in huis	Huis van de Mechelaar	p35
24 nov	14.30 tot 17u	Lotto	Idc De Schijf	p39
24 nov	14.30 tot 16u	Wafelenbak	Idc Den Abeel	p40
25 nov	10 tot 11u	Yoga	Idc De Schijf	p10
25 nov	13.30 tot 16u	Rebels	Cinema Lumière	p15
25 nov	10 tot 12.15	Technologie, een gemak in huis	t moNument	p35
26 nov	vanaf 10u	Lasercutter workshop	Technopolis	p29
26 nov	11.45u tot 13.45u	S-Plus aan het fornuis	VC De Schakel	p40
26 nov	15 tot 16u	Petya Volk - Peter en de wolf	De Maan	p28
27 nov	vanaf 9.30u	Kinderklanken	Conservatorium	p30
27 nov	11 tot 12u	Petya Volk - Peter en de wolf	De Maan	p28
27 nov	10u	Onbijtfilm: The Bridge	Cultuurcentrum	p30

Meer info via: www.mechelen.be/senioren - senioren@mechelen.be - 0800 20 800



DE MECHELSE OUDERENRAAD WIL JOU ERBIJ!

De Mechelse Ouderenraad organiseert activiteiten, geeft advies, biedt vormingen aan en informeert de Mechelse 60-plussers via een maandelijkse nieuwsbrief. We maken samen werk van een leeftijdsvriendelijke stad en houden ons bezig met thema's als vrijwilligerswerk, mobiliteit, toegankelijkheid, verenigingsleven, digitale geletterdheid, vrijetijdsbesteding, vereenzaming, ...

Schrijf je in en doe mee of blijf gewoon op de hoogte via www.mechelen.be/ouderenraad. Liever communicatie op papier? Bel 0800 20 800 en vraag naar de ouderenconsulent.

WWW.MECHELEN.BE/SENIOREN

OUDERENRAAD
MECHELEN