

Langer genieten is...



**praten
over
problemen**



**gezonde
lucht
in huis**



**matigen
met
alcohol**



**actief en
gezond
leven**

**2017
vallen
voorkomen**



**kanker
vroeg
opsporen**



**de juiste
zorg
krijgen**



Oudenaarde

Blijf gezond en wel!



In samenwerking met de stedelijke seniorenraad en het Lokaal Dienstencentrum de Vesting verspreidt het Sociaal Huis van Oudenaarde een kalender exclusief voor 65-plussers.

Deze kalender is niet zomaar een kalender, maar een gezondheidskalender, boordevol tips om langer gezond te blijven en te genieten !

We leven steeds langer en dat is ongelooflijk goed nieuws. Maar met de toename van de leeftijd nemen soms ook kleine of grote beperkingen toe (mobiliteit, chronische ziektes,...). We hopen zo lang mogelijk zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen. Als OCMW-voorzitter vind ik dit dan ook het allerbelangrijkste: een goed zorgnetwerk rondom u hebben! Gelukkig kan je beroep doen op de ondersteuning van diverse thuiszorg, mantelzorg en vrijwilligers in onze stad. Ook vanuit het Sociaal Huis zetten we daar sterk op in! Deze kalender wil daarbij een hulpmiddel zijn om nuttige info terug te vinden en staat boordevol tips om zoveel mogelijk ongemakken te vermijden en zo gezond mogelijk te leven.

Tip: Scheur de welzijnswijzer uit en hou deze bij! Zo heeft u altijd telefoonnummers en adressen van diensten, seniorenverenigingen en wachtdiensten bij de hand.

Afsluiten doe ik met de gouden tip van Marie (104 jaar): 'Langer Genieten is... mensen Graag zien!' Ons sociaal restaurant De Pelikaan en het dienstencentrum zijn ontmoetingsplaatsen bij uitstek voor deugdlozende sociale contacten. Kom gerust eens langs, tot binnenkort!

Stefaan Vercamer OCMW-voorzitter
Schepen sociaal en seniorenbeleid

Wie vandaag 60 jaar wordt, heeft een betere gezondheid dan enkele decennia geleden.
Onze levensverwachting stijgt. Eén op 4 Vlamingen is ouder dan 60 jaar. In 2015 bliezen 1129 Vlamingen 100 kaarsjes of meer uit.
We verkiezen zo lang mogelijk thuis te wonen en willen onze agenda niet laten bepalen door eventuele kwaaltjes.
Ons gedrag en onze gewoonten bepalen voor een groot deel onze gezondheid. En finaal ook de kwaliteit van het leven!

- JANUARI 2017 -

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
						1 Nieuwjaar
2 2e Nieuwjaar	3	4	5	6 Driekoningen	7	8
9 Budgetvriendelijk koken de Vesting	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19 Seniorenspreek- uur de Vesting OK-swaree	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Wist je dat **85% van alle voornemens gaan over het veranderen van een leefstijl** zoals meer bewegen, gezonder gaan eten, minder drinken en stoppen met roken. De helft heeft zijn plannen al opgeborgen tegen eind januari en in juni schiet er nog 10% over van al die mooie voornemens.

STAP 1 overtuig jezelf van de noodzaak
STAP 2 maak een plan
STAP 3 zoek ondersteuning
STAP 4 voorzie controle én een beloning

Doelen stellen? www.fitinjehoofd.be

Langer genieten is... de juiste zorg krijgen.

Pijn gedaan, opa?

Ja, krijg ik een kusje?

Je kunt beroep doen op vele zorgverstrekkers en diensten in de regio



Boodschappendienst (1), Hulp bij vervoer (2), Maaltijden aan huis (3), uitlenen van hulpmiddelen (4), klusjesdienst of huishoudhulp (5), Gezelschapsdienst (6), thuisverpleging (7)

Bij wie kan je terecht in de gemeente?

Bekijk de welzijnswijzer in het midden van de kalender en scheur deze uit!

- FEBRUARI 2017 -

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
		1	2 Dag van de openbare ruimte	3	4 Wereldkankerdag	5
6	7	8	9 Praatcafé: theatervoorstelling	10	11	12
13 Budgetvriendelijk koken de Vesting	14 Valentijn	15	16 Seniorenspreekuur de Vesting OK-swaree	17	18	19
20	21 Nieuw gepensioneerd Mantovani	22	23	24	25	26 Carnaval
27 Start krokusvakantie	28					



Heb jij al een "Globaal medisch dossier" of GMD? Dit maakt het opvolgen van je gezondheid gemakkelijker. Alle medische informatie wordt dan samengebracht in één dossier en beheerd door jouw huisarts. Je betaalt hiervoor ongeveer €30 per jaar aan de huisarts en je ziekenfonds betaalt het terug. Je volgende bezoeken aan de huisarts worden goedkoper doordat je minder remgeld betaalt.

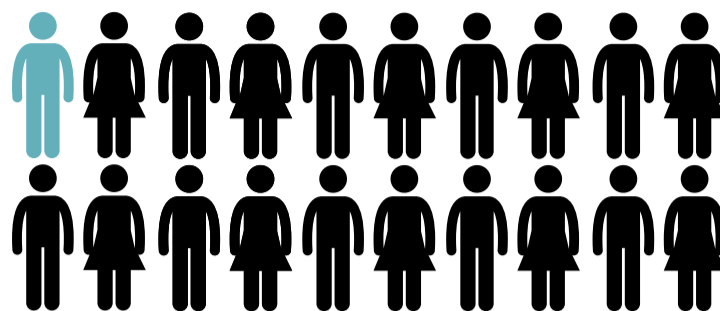
Langer genieten is... dikkedarmkanker vroeg opsporen.

Laat jij je testen zoals oma?



Natuurlijk, meisje!

1 op 20 Vlamingen krijgt ooit dikkedarmkanker



9 op 10 overleeft door vroegtijdige opsporing



www.bevolkingsonderzoek.be



- MAART 2017 -

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
		1 Start maand tegen darmkanker Complimentendag	2 Start maand tegen darmkanker	3	4 Start week van de vrijwilliger	5
6	7	8 Vrouwendag	9 Wereldnierdag	10	11	12
13 Budgetvriendelijk koken de Vesting	14	15	16 Seniorenspreekuur de Vesting/ OK-swaree	17	18	19 Dag v/d zorg
20 Dag van het geluk	21	22 Wereldwaterdag	23	24	25	26
27	28 Voordracht 'geef darmkanker geen kans'	29	30	31		



Vroegtijdig opsporen? Doe mee!

Iedereen **van 56 tot en met 74 jaar** kan deelnemen aan het Vlaams bevolkingsonderzoek naar dikkedarmkanker. Je ontvangt alle even jaren van je verjaardag een stoelgangtest (iFOB-test) per post. Je stuurt een staal van je stoelgang op naar een labo. Deelnemen is eenvoudig en gratis.

Meer info: www.bevolkingsonderzoek.be of 0800/60.160

Langer genieten is... vallen voorkomen.



Opa,
niet vallen!

Jaarlijks valt 1 op 3 ouderen.



Loop jij een risico? Doe de test!

Bespreek zeker de volgende punten met je huisarts als je er problemen mee ondervindt:

	JA	NEE
Ik ben slecht te been.		
Ik voel mij soms draaiërig wanneer ik opsta.		
Ik neem meer dan 4 verschillende geneesmiddelen.		
Ik ben de afgelopen 6 maanden al eens gevallen of gestruikeld.		
Ik ben bang om te vallen.		
De krant lezen of televisie kijken is moeilijk voor mij.		
Ik doe minder dan drie keer per week een half uur aan lichaamsbeweging.		
In mijn huis zijn er: opstapjes, losliggende draden, opkrullende tapijten, gladde vloeren, ...		
Ik draag loszittend schoeisel (bijv. slippers) of schoenen met hoge hakken.		

Bron: Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen. (2010). Zelfstandig thuis wonen, iets voor u!

Meer informatie op



- APRIL 2017 -

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
					1	2
3 Start paasvakantie	4	5	6	7 Wereld gezondheidsdag	8	9
10 Budgetvriendelijk koken de Vesting	11	12	13 Praatcafé over dementie: 'vragen staat vrij'.	14	15	16 Pasen
17 Paasmaandag	18	19	20 Seniorenspreek- uur de Vesting	21	22	23
24 Week v/d Valpreventie	25	26	27	28 Dag voor de Veilig- heid en Gezondheid op het Werk	29	30

...TOETER
TOE



Het langdurig gebruik van **slaapmedicatie** verdubbelt je kans op een val. Succesvol afbouwen kan! Aarzel niet om jouw medicatiegebruik te bespreken met je arts. Geen goede nachtrust? Probeer overdag zoveel mogelijk actief te zijn. Beweging is de beste remedie om valpartijen te voorkomen. Spiek gerust al even bij de maand juni voor leuke beweegtips!

Langer genieten is... gezond eten.

*Oma, de groentjes
niet vergeten!*



Evenwichtige gezonde voeding biedt ook op oudere leeftijd bescherming. Het helpt bij het voorkomen, vertragen of onder controle houden van gezondheidsproblemen zoals osteoporose, arteriosclerose, verminderde afweer, constipatie, cataract, kanker, diabetes en dementie.

Variatie is belangrijk.

Het belang van groenten en fruit? Ze zijn grote leveranciers van vezels, anti-oxidanten en vitamines. Eet regelmatig een stuk fruit en vul de helft van je bord met groenten.



- MEI 2017 -

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
1 Dag v/d arbeid	2 Start maand tegen baarmoederhalskanker	3	4	5	6	7
8 Budgetvriendelijk koken de Vesting	9 Eentje alleenstaanden ism seniorenraad	10	11	12 Dag v/d verpleging	13	14 Moederdag
15	16	17	18 Seniorenspreekuurde Vesting/ OK-swaree	19 Dag v/d huisarts	20	21
22	23	24	25 OLH-Hemelvaart	26 Wandelvoetbal en wandeltocht gezondheidsrally ism seniorenraad	27	28
29	30	31 Werelddag zonder tabak				



Drinken, drinken en drinken!

Met het ouder worden, vermindert je dorstgevoel en vermindert de werking van je nieren. Veel ouderen drinken daarom te weinig water, waardoor gifstoffen te weinig worden afgevoerd en de kans op uitdroging vergroot.

Water is de ideale dorstlesser.

Drink 6 tot 8 glazen ofwel 1.5 liter per dag.

Langer genieten is... actiever leven.

Saaie koers!

In uw zetel zitten ook, opa!

Extra kilo's met het ouder worden?



overgewicht
62%



zwaarlijvig
17%



Vermijd langer dan een half uur ononderbroken zitten tijdens TV kijken, handwerk, lezen, computer of tablet...

Beweeg dagelijks zoveel je kan. Speel met je kleinkinderen, neem de trap in plaats van de lift, wandel of fiets naar de winkel, neem de fiets of ga sporten...



Nooit veel gesport? Deze sporten kunnen ook op latere leeftijd aangeleerd en beoefend worden: turnen, zwemmen, wandelen, fietsen, bowling, yoga, dansen, golf, ...



Meer info bij je sportdienst, lokale sportclub of www.gezondsporten.be.

Bron tekeningen: Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen. (2013). Activiteitspiramide.

- JUNI 2017 -

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
			1 Dag v/d ouders	2	3	4 Pinksteren
5 Pinkstermaandag Wereld Milieu Dag	6	7	8 Praatcafé: medische aspecten van dementie	9	10	11 Vaderdag
12 Budgetvriendelijk koken de Vesting	13	14	15 Seniorenspreekuur de Vesting/OK-swaree	16	17	18
19	20 Dag v/d poetsvrouw	21	22	23 Dag v/d mantelzorg	24	25
26 Bierfeestennamiddag seniorenraad	27	28	29	30		

...TOETER TOE



Samen bewegen is leuk!

Op zoek naar ideeën om samen met vrienden of kleinkinderen te bewegen? Bang om te bewegen? Vraag je huisarts een voorschrift voor een bewegecoach of kinesist. Of probeer eens de Wii of Xbox. Je kunt ermee tennissen, golfen, skateboarden of bowlen. De sensor in de computer herkent je beweging en zo kan je je eigen spel volgen op het scherm.

WELZIJNSWIJZER OUDENAARDE

SOCIAAL HUIS

www.sociaalhuisoudenaarde.be
Meerspoort 30, 9700 Oudenaarde

De Sociale dienst van het Sociaal Huis is iedere werkdag open van 8.30 u tot 12 u in de namiddag op afspraak
U kan ons bereiken op 055 460 640 of op info@ocmwoudenaarde.be

Dienst intake

Dienst budgetbegeleiding/budgetbeheer

Dienst huisvesting

Dienst vreemdelingen

Dienst arbeidstrajectbegeleiding

JOTA (voortraject op arbeid voor jongvolwassenen)

Dienst welzijn voor senioren en personen met een beperking

U kan bij ons langskomen voor inlichtingen en aanvragen van uw pensioen als zelfstandige en werknemer en voor een inkomensgarantie voor ouderen (IGO). Bij onze dienst worden er inlichtingen,

attesten en aanvragen behandeld van tegemoetkomingen van de FOD Sociale Zekerheid (inkomensvervangende tegemoetkoming, integratietegemoetkoming en tegemoetkoming hulp aan bejaarden) aanvragen van een parkeerkaart, tussenkomst in kosten woon-en zorgcentrum alsook tussenkomst in begrafeniskosten na sociaal onderzoek.

Bij de dienst behoren ook volgende opdrachten:

De seniorenadviesraad, de adviesraad voor ontwikkelingssamenwerking, de sociale commissie en gezondheidsprojecten.

Marina Bormans

mb@ocmwoudenaarde.be

Herlinde Vanwynsberghe

hvw@ocmwoudenaarde.be

In het Sociaal Huis gaan er maandelijkse zitdagen door van de Pensioendienst, alsook van de FOD sociale zekerheid

RSVZ (zelfstandigen)

1e dinsdag van de maand van 13 u tot 15 u

FPD (werknemers)

1e dinsdag van de maand van 13 u tot 15.30 u

FOD Sociale zekerheid (tegemoetkomingen personen met een beperking)

3e dinsdag van de maand van 13 u tot 14 u



LOKAAL DIENSTENCENTRUM DE VESTING

LDC de Vesting is een ontmoetingsplaats waar informatie, vorming en ontspanning, een brede waaier aan dienstverlening centraal staan. De Vesting is open voor iedereen!

In ons restaurant **De Pelikaan** kan iedereen elke werkdag genieten van een soep, middagmaal, dessert en drankje. Je hebt keuze uit een dagschotel, vervangschotel, vegetarische schotel, koude schotel, biefstuk-friet, spaghetti of belegde broodjes. 65+ en van Oudenaarde? Dan betaal je een voordeeltarief. Vraag je verminderskaart aan onze onthaalbalie.

In de **ontmoetingsruimte** kan je bij onze vrijwilligers terecht voor een drankje, een babbel, gratis krant ter inzage en veel gezelschapsspelen. Mits reservatie kan je langskomen bij onze **kapper** en **pedicure**.



De werking van LDC de Vesting steunt op de inzet van meer dan 100 **vrijwilligers**. Zij organiseren met het team van LDC de Vesting dagelijks vormende, ontspannende en informatieve activiteiten.

Een greep uit ons **aanbod**: muziek en dans, film- en reisverslagen, voordrachten, talen, computer, kaarten, petanque, qigong, yoga, wandelen, naaiatelier, aquarel, handwerk, glaskunst, bloemschikken, koken, leesclub, geschiedenis en tuinieren.

Is vrijwilligerswerk iets voor jou? Bij LDC de Vesting vind je zeker een taak die jou past!



MEER INFORMATIE

Voor een kennismakingsbezoek of vrijwilligerswerk kan je terecht in LDC de Vesting op de campus de Meerspoort, waar ook het Sociaal Huis gelegen is. Meerspoort 30, 9700 Oudenaarde

Wil je op de hoogte blijven van ons aanbod? vraag dan de gratis activiteitenkalender aan op 055 602 200 of devesting@ocmwoudenaarde.be

De toegang is volkomen vrij en iedereen is van harte welkom!

Johanna Vande Populiere, centrumleider

ENKELE INITIATIEVEN IN DE KIJKER



1. Oudenaardse kansenpas (OK-Pas)

Voor mensen met een klein inkomen zijn cultuur, sport, vrijetijdsactiviteiten, jeugd- en kinderaanbod, ... dikwijls te duur. Toch zijn zwembad, schouwburg, danszaal, voetbalplein enz. er voor iedereen.

Het OCMW- en stadsbestuur en tal van organisaties verlenen hun medewerking aan de Oudenaardse Kansenpas of OK-pas. Elk gezinslid krijgt een persoonlijke OK-pas die een heel jaar geldig is. Kinderen en jongeren met een OK-pas, die school lopen in Oudenaarde, kunnen tegen verminderde prijs deelnemen aan de culturele en sportieve activiteiten op hun school.

Aanvragen?

055 460 640 - info@ocmwoudenaarde.be of persoonlijk aanmelden in het Sociaal Huis Oudenaarde - Meerspoort 30

08.30 u - 12 u: zonder afspraak
13 u - 17 u: op afspraak

Meebrengen?

Bewijs van inkomen van alle personen waarmee je samenwoont.

2. Sociale winkel

Tegen een kleine vergoeding kunnen cliënten van het OCMW en inwoners van de stad met een laag inkomen tweedehandskledij en goederen, bestemd voor het huishouden, aankopen. Iedereen die kledij of andere gebruiksgoederen wil schenken aan de sociale winkel kan elke werkdag terecht aan de balie van het LDC.

3. OKswaree

OKswaree is een laagdrempelig ontmoetingsmoment, elk 3e donderdagavond van de maand in de Brandwoeker. OK-Swaree is er niet alleen voor mensen met een OK-pas. Iedereen is welkom!

4. Sociale kruidenier kaba

'De Kaba' is een winkel voor mensen met de laagste inkomens (die in het bezit zijn van een OK-pas). Ze kunnen er voeding, verzorgings- en kuisproducten kopen tegen verlaagde prijzen. Zo kunnen zij en hun gezin een gezond leven leiden. Naast de te betalen producten verdeelt 'De Kaba' ook producten van het Zero Food Waste Program van Delhaize. Dit zijn hoofdzakelijk producten die op hun vervaldag worden ingevroren, zodat

zij volgens de normen van voedselveiligheid nog drie maanden goed blijven.

De Kaba vind je in de Sint-Walburgastraat 9, rechtover de ingang van het AZ Oudenaarde

Info: bij Karen Sleurs: 0477 99 78 98



5. Rap op stapkantoor

Het rap op stapkantoor is een vrijetijdskantoor voor mensen met een beperkt budget. Het kantoor biedt in samenwerking met Toerisme Vlaanderen een uitgebreid vrijetijdsaanbod aan dat zowel toeristische uitstappen als sport- en cultuuractiviteiten bevat.

Het Rap op Stapkantoor zorgt ervoor dat iedereen met een OK-pas eenvoudiger en goedkoper op reis kan gaan.

Het Rap op Stapkantoor is gevestigd in de ontmoetingsruimte van de Sociale Kruidenier, Sint-Walburgastraat 9 en is open op maandag van 13.30 u tot 16 u en op donderdag van 9 u tot 12 u.

BELANGRIJKE EN NUTTIGE TELEFOONNUMMERS

NUTTIGE TELEFOONNUMMERS

Alzheimerliga: 0800 15 225 (gratis)
Ambulance: 112
Antigifcentrum: 070 24 52 45 (gratis)
AZ Oudenaarde: 055 33 61 11
Brandweer: 112 (nood) of 055 31 15 60
Brandwondencentrum: 09 332 34 90
Druglijn: 078 15 10 20 (€0.05/min)
Gas- en elektriciteitspanne: 078 35 35 00
Gasreuk: 0800 650 65
Holebifoon: 0800 99 533 (gratis)
Kankerlijn: 0800 35 445 (gratis)
Politie: 101 (nood) of 055 33 88 88
Rode Kruis: 105 (gratis) (ziekenvervoer of advies)
Tabakhulplijn: 0800 111 00 (gratis)
Tele-onthaal: 106 (gratis) (praten helpt!)
Zelfmoordlijn: 1813 (gratis)

WACHTDIENSTEN

Wachtdienst apotheker: 09 039 90 00 (€1,5/min)
Wachtdienst huisartsen:

- **Oudenaarde Centrum - Petegem:** 055 30 04 05
- **Eine - Ename - Nederename - Welden:** 055 30 93 94
- **Mater - Maarkedal - Horebeke:** 055 30 40 30
- **Wachtdienst tandartsen:** 09 033 99 69
- **Wachtdienst zelfstandige thuisverpleging:** 070 22 26 78

VERVOERSOPLOSSINGEN

Minder Mobielen Centrale

Indien er voor jouw traject geen openbaar vervoer is of als het openbaar vervoer voor jou niet (meer) lukt, rijden onze vrijwilligers met hun eigen wagen met jou overal naartoe, zoals boodschappen doen, doktersbezoek, bezoek aan familie en vrienden. Je betaalt lidgeld en een km-vergoeding. Ritten moeten 2 dagen voordien aangevraagd worden aanvragen. Rolstoelvervoer is niet mogelijk. Info op afspraak bij Andries Rogge: 055/460.640 of info@ocmwoudenaarde.be
Meebrengen: Identiteitskaart én bewijs van inkomen van alle personen waarmee je samenwoont

65+ taxi-abonnement

Laat je rijden!
De taxibedrijven De Meyer en Tik Tax bieden aan de Oudenaardse 65-plussers de mogelijkheid tot het nemen van een taxi-abonnement.

Voor een bedrag van € 90 per maand voor een eerste gebruiker en € 60 vanaf de tweede gebruiker (gedomicilieerd op hetzelfde adres) kunnen 65-plussers een taxi-abonnement kopen. Je hebt recht op 2 taxiriten per dag tussen 9u en 20u, behalve op zondag. Het abonnement is enkel geldig op het grondgebied van Oudenaarde. De gewenste ritten moeten ten laatste een dag op voorhand gereserveerd worden. Info Taxi De Meyer: 055 31 31 31, Broekstraat 107,

info@taxidemeyer.be

Info Tik Tax: 055 69 69 69, Meersbloem-Leupegem 50, info@tiktax.be

Belbus

Belbussen rijden op aanvraag en hebben geen vaste route of dienst. De bus stopt alleen aan haltes van De Lijn die op voorhand aangevraagd werden bij de belbuscentrale. De tarieven en vervoerbewijzen van De Lijn gelden ook op de belbus.

Reserveren: 09 211 91 91

(09 211 91 93: enkel voor rolstoelgebruikers). De telefonist heeft volgende gegevens nodig om een reservatie te maken: Naam, adres, telefoon als je voor het eerst reserveert. Daarna heb je een klantnummer waarmee je reserveert.

- Gewenste datum en uur van vertrek
- Op- en afstaphalte
- Aantal reizigers



Langer genieten is... matigen met alcohol.

Op je gezondheid!

Iets minder drinken, opa!



Met het ouder worden, verdraag je minder goed alcohol, word je sneller dronken en heb je meer tijd nodig om te recupereren.

Hoeveel alcohol zit er per glas?



In het algemeen geldt de regel dat je best niet dagelijks drinkt.

Daarnaast is het raadzaam om vanaf 55 jaar niet meer dan 1 à 3 standaardglazen per dag te drinken.

Wie minder drinkt verlaagt zijn kans op een hoge bloeddruk, hersenbloeding, kanker en andere gezondheidsklachten. Je voelt je energiever, je ervaart minder bijwerkingen van medicatie en de kwaliteit van slapen verbetert.

- JULI 2017 -

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
					1 Start grote vakantie	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 Vlaamse feestdag	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21 Nationale feestdag	22	23
24	25	26	27	28	29	30 Dag v/d vriendschap



'Hugs on the beach' ofwel 'knuffels op het strand'

Verkozen tot beste alcoholvrije cocktail! Voor 2 gezellige glaasjes:

1. Meng 1/2 kop bessensap met 1/4 kop perziksap en twee eetlepels grenadine. Verdeel dit over twee cocktailglazen.
2. Doe ijsblokjes in beide glazen over het rode mengsel.
3. Vul de glazen heel voorzichtig aan met appelsiensap. Als je traag giet, blijven de gekleurde laagjes netjes apart. Versier met een schijfje appelsien.

Langer genieten is... zorg dragen voor jezelf.



Na 15 000 km's gaat de auto naar de garage voor onderhoud.
En na hoeveel tijd breng jij een bezoek aan de huisarts, tandarts of oogarts?

Investeer tijdig in je gezondheid en wacht niet tot je ziek wordt of in het ziekenhuis belandt.

Voorkomen blijft nog altijd beter dan genezen en een regelmatige check-up helpt om gezondheidsproblemen tijdig op te sporen.

- ♥ Laat regelmatig je bloeddruk, je tanden en je ogen controleren.
- ♥ Doe mee aan het bevolkingsonderzoek naar dikkedarmkanker, borstkanker en baarmoederhalskanker.
- ♥ Neem je medicatie? Laat dit regelmatig nakijken bij je huisarts en apotheek..

- AUGUSTUS 2017 -

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 Dag v/d jeugd	13
14	15 OLV Hemelvaart	16	17 Seniorenspreek- uur de Vesting OK-swaree	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Maximumfactuur

De maximumfactuur biedt elk gezin de garantie dat het niet meer moet uitgeven voor geneeskundige verzorging dan een bepaald maximumbedrag. Dat is afhankelijk van het gezinsinkomen. Als je medische kosten (remgeld voor geneesmiddelen en verstrekkingen van artsen, kinesisten, specialisten,...) in de loop van het jaar dat maximumbedrag overschrijden, krijg je via de mutualiteit deze meerkost terugbetaald. Meer info? Ga eens langs bij uw ziekenfonds.

Langer genieten is... een grieprik halen.



Haal elk jaar je grieprik bij je huisarts, tussen half oktober en half november!

Het griepvirus verandert immers elk jaar. Daarom wordt er telkens een nieuw griepvaccin gemaakt, dat je beschermt voor het griepvirus dat wordt verwacht. Het vaccin beschermt je tijdelijk, na een jaar is het uitgewerkt en moet je een nieuw vaccin krijgen.

En wist je dat je afweersysteem vermindert met ouder worden? Griep kan dus ernstige gevolgen hebben, zoals een longontsteking.

- SEPTEMBER 2017 -

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
				1 Dag van de ouderen	2	3
4	5	6	7	8 Dag v/d kinesist	9	10 Werelddag zelfmoordpreventie
11 Budgetvriendelijk koken de Vesting	12	13	14	15	16 Start week v/d mobiliteit	17
18	19	20	21 Seniorensprek- uur de Vesting OK-swaree We- relddag dementie	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Hoeveel kost een griepvaccin?

De meeste griepvaccins kosten tussen de 10 en 12 euro per vaccin. Vanaf de leeftijd van 50 jaar kom je in aanmerking voor gedeeltelijke terugbetaling en dan kost het vaccin na tussenkomst van het ziekenfonds nog ongeveer 6 euro.

Heel wat ziekenfondsen geven nog extra korting. Voor mensen die in een woonzorgcentrum wonen is het vaccin gratis in Vlaanderen.



Langer genieten is... borstkanker vroeg opsporen.

Laat jij naar je borsten kijken, oma?

Om de twee jaar!



55% van de vrouwen met borstkanker geneest volledig door vroegtijdige opsporing.



1 op 9 vrouwen krijgt ooit borstkanker

CvKO CENTRUM VOOR KANKEROPSPORING
ANTWERPEN BRUGGE BRUSSEL DEFT LEUVEN

BEVOLKINGS ONDERZOEK
BORSTKANKER

- OKTOBER 2017 -

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
						1 Dag v/d ouderen
2 Start maand tegen borstkanker	3	4	5	6	7	8
9 Budgetvriendelijk koken de Vesting	10 Werelddag geestelijke gezondheid	11	12 Praatcafé: jongementie Wereldreumadag	13	14 Dag v/d palliatieve zorg	15
16 Start griepvaccinatie	17 Dag voor de bestrijding van armoede	18	19 Seniorensprek- uur de Vesting OK-swaree Dag v/d zorgkundige	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30 Start herfstvakantie	31					

Vroegtijdig opsporen? Doe mee !

Voor iedereen **van 50 tot en met 69 jaar**. Je kan om de 2 jaar deelnemen aan het Vlaams bevolkingsonderzoek naar borstkanker. Je ontvangt een uitnodiging per post of je vraagt een verwijsbrief aan je huisarts. De mammografie wordt genomen bij een erkend radioloog in je buurt.

Meer info: www.bevolkingsonderzoek.be of 0800/60.160

Langer genieten is... gezonde lucht in huis.

Beetje frisse lucht?

Oma, raam open zetten!



Ongeveer 20u per dag brengen we binnenskamers door. Wist je dat de lucht binnen, meestal ongezonder is dan buiten? Zorg er dus voor dat je voldoende frisse lucht de woning binnen laat.

Slechte binnenlucht: de belangrijkste oorzaken



- NOVEMBER 2017 -

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
		1 Allerheiligen	2 Allerzielen	3 Mannendag	4	5
6	7	8	9	10	11 Sint Maarten Wapenstilstand	12
13 Budgetvriendelijk koken de Vesting Start actieweek gezond binnen	14 Diabetesdag	15 Dag v/d dynastie	16 Seniorenspreek- uur de Vesting/ OK-swaree	17	18	19
20 Start Ouderenweek Dag v/h kind	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

TIPS:

- Zet regelmatig een raam open, ook in de winter. Zorg liefst 24 op 24u voor voldoende ventilatie.
- Zorg voor extra frisse lucht tijdens en na het douchen, koken, poetsen of klussen.
- Gebruik liefst huishoudproducten zonder gevaarsymbolen.
- Rook niet binnen.

Hulp nodig om te stoppen met roken? Neem een kijkje op www.vlaanderenstoptmetroken.be voor een tabakoloog in je buurt of vraag raad aan je huisarts.



Langer genieten is... praten over problemen.

Niet teveel piekeren, hé opa?

Neen, hoor! Zotteke.



Als senior verandert er wel wat in je leven en sta je voor nieuwe uitdagingen:

- Je lichaam voelt niet meer hetzelfde
- Je rol in de samenleving verandert door je pensioen
- Je hebt meer vrije tijd
- Je wordt geconfronteerd met ziekte of verlies van vrienden of geliefden

Daarom **10 tips om fit in je hoofd te blijven:**

- Vind jezelf oké
- Praat erover
- Beweeg
- Probeer iets nieuws uit
- Reken op je vrienden
- Durf nee te zeggen
- Ga ervoor
- Durf hulp te vragen
- Gun jezelf rust
- Hou je hoofd boven water



Hoe fit ben jij in je hoofd?

Doe de test op www.fitinjehoofd.be

Tele-onthaal: www.tele-onthaal.be of ☎ 106

Zelfmoordlijn: www.1813.be of ☎ 1813

- DECEMBER 2017 -

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
				1	2	3 Dag v/d mindervaliden
4	5	6 Sinterklaas	7	8	9	10 Dag v/d mensenrechten
11 Budgetvriendelijk koken de Vesting	12 Eentje alleenstaanden ism seniorenraad	13	14 Praatcafé: de dag door met dementie	15	16	17
18	19	20 Dag v/d menselijke solidariteit	21 Seniorenspreekuur de Vesting OK-swaree	22	23	24 Kerstavond
25 Kerstmis Start kerstvakantie	26 Tweede kerstdag	27	28	29	30	31 Oudejaarsavond



Praat erover. Er zijn altijd mensen die willen luisteren.

Het is soms normaal om hulp te zoeken bij rugpijn. Maar bij psychische problemen is het soms moeilijker. Toch kampt 1 op 5 ouderen met depressieve gevoelens. Door met iemand te praten over je zorgen, is er een kans dat de ander jouw probleem mee kan verhelpen. Hij weet misschien iets waaraan jij nog niet gedacht hebt. Hierdoor kan je misschien anders gaan denken over het probleem.

in de kijker DE SENIOERENRAAD



Kent u www.seniorenrade-oudenaarde.be? Neem een kijkje en leer meer over de werking en alles wat ouderen in Oudenaarde aanbelangt!

Door dit officieel adviesorgaan werden, voor het seniorenbeleid binnen de stad en het OCMW, sinds begin 2013 tot vandaag niet minder dan 28 schriftelijke adviezen uitgewerkt en aan de stedelijke overheid overgebracht.

De samenstelling van deze raad beoogt een vertegenwoordiging van alle senioren, zowel van Oudenaarde-Centrum als van de deelgemeenten. Het gaat zowel om afgevaardigden van ouderenverenigingen als om niet-georganiseerden.

De seniorenraad heeft momenteel 50 leden, waarvan 11 leden ook in het Dagelijks Bestuur zetelen. Er wordt per jaar 4 à 5 keer plenair vergaderd en minstens evenveel keer in het Dagelijks Bestuur en in werkgroepen. De raad wordt geleid door voorzitter Claude De Clercq, bijgestaan door 2 ondervoorzitters, een secretaris en een penningmeester.

Toch ook even vermelden dat de seniorenraad op 1 oktober 2015 gestart is met een eigen website, waar niet alleen alle info terug te vinden is over de werking van de seniorenraad, maar nog heel wat meer.

Meer info: info@seniorenrade-oudenaarde.be of 055 460 640 (sociale dienst)

Tip: registreer u op de 3-wekelijkse digitale nieuwsbrief.

colofon

Een realisatie van



i.s.m. Deinze, Sint-Martens-Latem, De Pinte, Nazareth, Gavere, Kruishoutem, Zingem, Wortegem-Petegem, Oudenaarde, Kluisbergen.

Eindredactie

Pieter Metsu
Lore De Clercq
Leen Heemers
Marleen Roesbeke
i.s.m. team Logo Gezond+ vzw

Met dank aan

Dialoggroep van senioren en vertegenwoordigers uit de deelnemende gemeenten

Modellen

Amélie Boone, Dirk Boone, Julie Boone, Robin Boone, Colette Bossier, Jacqueline Coessens, Jan De Clercq, Paul De Vadder, Anna Mattens, Juul Mettepenningen, Noémie Mettepenningen, Linda Moeyaert, Michael Moeyaert, Patrick Moeyaert, Kato Mouton, Chloe Van Den Bossche, Christiane Vandeweghe, Pieter-Jan Verbanck, Romain Vercammen en Jef Versaen

Vormgeving

Evi Huys (make-up), Griet Janssens (fotograaf), Laurence Kalman (layout), Rudi Versaen (communicatie)

Inhoudelijke en wetenschappelijke ondersteuning

Dr. Nico De Witte (VUB, HoGent, gerontoloog), Centrum voor Kanker Opsporing, Expertise Centrum Valpreventie, Lokaal Multidisciplinair Netwerk Panacea en - Ronse, Samenwerkingsinitiatief Eerstelijnsgezondheidszorg Zorgregio Gent, Vereniging voor Alcohol en andere Drugproblemen en Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie

Meer info: www.langergenieten.be

Logo Gezond+ vzw: www.logogezondplus.be
Kanker vroeg opsporen: www.bevolkingsonderzoek.be
Vallen voorkomen: www.valpreventie.be
Gezond eten: www.actievevoedingsdriehoek.be
Actief leven: www.10000stappen.be
Matigen met alcohol: www.druglijn.be
Een grieprik halen: www.griepvaccinatie.be
Gezonde lucht in huis: www.gezondheidenmilieu.be
Praten over problemen: www.fitinjehoofd.be
Of bespreek het met je arts.

Met financiële steun van Logo Gezond+ regiowerking Schelde-Leie, DeelSEL Vlaamse Ardennen.

V.U.: Stefaan Vercamer – Generaal Merchiersstraat 37 – 9700 Oudenaarde