



OUDERENWEEK

18 - 26 NOVEMBER 2023

Zelfstandig ouder worden
in je woning

0479 99 75 52
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 om 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 60-plussers? Neem een kijkje op mechelen.be/senioren.

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

Beste Mechelaar,

Onze stad vindt het belangrijk om leeftijdsvriendelijk te zijn. Niet alleen voor kinderen en jongeren, maar ook voor mensen op oudere leeftijd. Eén op vier Mechelaars is namelijk 60-plusser. En een leeftijdsvriendelijke stad, die bouw je samen. Dat doen we op basis van breed onderzoek, in gesprek met de Mechelaar en met de Mechelse Ouderenraad als klankbord.

Met de Ouderenweek willen we een aanbod creëren dat interessant is voor de leefwereld van senioren. Daarvoor baseren we ons op de resultaten van het ouderenbehoeftenonderzoek. Onder leiding van de Vrije Universiteit Brussel en met de Mechelse Ouderenraad als partner werden zo'n 700 Mechelse ouderen bevroegd. Het onderzoek toont onze troeven, onze werkpunten en biedt een wetenschappelijke basis om het leeftijdsvriendelijke beleid verder uit te bouwen.

Geestelijke gezondheid, gezonde voeding, omgaan met rouw en verlies en **op tijd stilstaan bij toekomstige veranderingen in je leven** staan centraal in de meer dan 30 activiteiten, inloop- en infomomenten van de Ouderenweek. Naast de vele activiteiten bieden we je ook praktische tips en tonen we je waar en bij wie je terecht kan met allerlei vragen. Verder versterken we onze samenwerking met verschillende ziekenfondsen. Zo zal het Lokaal Dienstencentrum De Schijf omgevormd worden tot een echt demonstratiehuis. Daar krijg je concreet advies over hoe je je huis het best kan inrichten op latere leeftijd en **welke hulpmiddelen er bestaan om je leven makkelijker te maken.**

Het programma wordt dit jaar opnieuw mogelijk gemaakt dankzij een goede samenwerking met onze partners, onze ouderenraad en onze ouderenconsulente. Al hun kennis, ervaring en goede moed zitten gebundeld in een divers en leerrijk programma.

Gelukkig en gezond ouder worden hoeft geen geheim te zijn. Met het aanbod voor onze Ouderenweek willen we dit samen met jullie ontdekken.

Rina Rabau Nkandu

Schepen van Leeftijdsvriendelijke Stad

OVERZICHT ACTIVITEITEN

18 nov	10 tot 14.30u	Helend schrijven	BlinkHuis	p7
19 nov	10 tot 11.15u	Raja yoga	Well2DAY-centrum	p7
26 nov				
20-25 nov	Verschilt per locatie	Digibank Mechelen	Drie locaties	p8
20 nov	14 tot 16u	Familiegroep dementie	Ldc De Schijf	p8
20 nov	13 tot 15u	Je bent meer dan je denkt! Ontdek vrijwilligerswerk	Wijkhuis Papenhof	p9
20 nov	9.30 tot 12u	Het Switch- en Energieloket	Huis van de	p9
23 nov	13.30 tot 16u		Mechelaar	
20 nov	14 tot 16u	Infosessie: Oei, plots heeft mijn mama zorg nodig	Ldc Den Abeel	p10
20 nov	14.30 tot 16u	Pannenkoekenslag	Ldc Den Abeel	p10
20 nov	12.30 tot 14u	Samen aan Tafel in Hombeek	Dorpshuis Hombeek	p11
20-24 nov	Doorlopend	Gezondheidsmateriaal voor iedereen, altijd en overal	Zorg&Meer	p11
21 nov	15 tot 17.30u	Communicatie bij cohousing	Abbeyfield Vlaanderen	p12
21 nov	14 tot 16u	Curling	Ldc De Schijf	p12
21 nov	18.30 tot 21.30u	Eerste hulp bij huis-, tuin- en keukenongevallen	Afdelingslokaal Rode Kruis	p16
21 nov	20 tot 21u	Lu jong yoga	Well2DAY-centrum	p16
21 nov	13.30 tot 16.30u	't moNUment - Inloophuis dementie	Ldc De Schijf	p17
24 nov				
21 nov	10 tot 11u	Stoelturnen	Ldc De Schijf	p17
21 nov	14 tot 16.30u	Concert Günther Neefs	Stadsschouwburg	p18

21 nov	14 tot 16u	Interactieve workshop voor ouderen	Ldc De Rooster	p22
21 nov	14 tot 16.30u	Dansnamiddag van De Meiklokjes	Dorpshuis Hombeek	p22
22 nov	19.30 tot 22u	Sociale contacten voor 55-plussers	VC De Schakel	p23
22 nov	14 tot 16u	Workshop lekkers voor sterke tanden	De Baronie	p23
22 nov	14 tot 18u	Petanquenamiddag	Heike	p24
23 nov	14 tot 16u	Begrijp je dokter	VC De Schakel	p24
23 nov	18.30 tot 21.30u	Eerste hulp bij gebruik AED-toestel	Afdelingslokaal Rode Kruis	p25
19 tot 26 nov	Doorlopend	Toontafel over de Ouderenweek	Het Predikheren	p25
23 nov	14 tot 15.30u	Eenvoudig bewegen, gezond blijven	Ldc Den Deigem	p28
23 nov	14 tot 17u	Opendeurdag OKRA Muizen	Zaal Rerum Novarum	p28
23 nov	14 tot 16u	Pictionary	Ldc Den Abeel	p29
23 nov	14 tot 16u	Infosessie: piekeren en slapeloosheid	Ldc Den Abeel	p29
23 nov	14 tot 16u	Ontmoetingsmoment over ouder worden	BlinkHuis	p30
24 nov	10 tot 11.30u	Een woensdagnamiddag met je kleinkinderen	Opvoedingswinkel	p30
24 nov	14 tot 16.30u	Dansnamiddag met liveorkest	De Baronie	p31
24 nov	14 tot 16u	Zelf aan zet: zorgeloos leven vandaag en morgen	Dorpshuis Hombeek	p31
24 nov 25 nov	14.30 tot 19u en 9 tot 12u	Beleef hoe je langer en comfortabel thuis woont	Ldc De Schijf	p35
25 nov	10.30 tot 13u	Wijs maar niet uitgelezen. Voorlezen aan ouderen	Het Predikheren	p36
25 nov	11.45 tot 13.45u	Herfstetentje van S-Plus	VC De Schakel	p36
20 tot 24 nov	Doorlopend	Vragen over welzijn?	Sociaal Huis	p39
18 tot 26 nov	Doorlopend	Speurneuzenzoektocht met je kleinkinderen	Visit Mechelen	p39



Helend schrijven

Praten over rouw en verlies is niet altijd makkelijk. Maar schrijven kan helpen om op een creatieve manier aandacht te geven aan je gevoelens. In deze workshop leer je wat schrijven voor jou kan betekenen in je rouwproces. Je krijgt uiteenlopende schrijfopdrachten die je helpen om stil te staan bij wat is geweest en om je blik te richten op de toekomst. Breng je lunch mee, wij zorgen voor soep, koffie en thee.



Zaterdag 18 november van 10 tot 14.30u



BlinkHuis

Tichelrij 7

2800 Mechelen



Gratis, met vrije bijdrage voor consumpties



**Inschrijven via www.blinkout.be/kalender-mechelen
0469 16 04 29 - info@blinkout.be**

Raja yoga

Raja yoga is de koninklijke of klassieke yogavorm. We focussen ons op onze ademhaling, houding en meditatie. Daarnaast word je ondergedompeld in de filosofische achtergrond van yoga.



Zondag 19 en 26 november van 10 tot 11.15u



Well2DAY-centrum

Désiré Boucherystraat 10

2800 Mechelen



Gratis



**Inschrijven voor 18 of 25 november via www.well2day.be of
03 285 43 53**

Digibank Mechelen

Ken of ben jij iemand die digitaal niet zo vaardig is? In een digibankpunt word je op weg geholpen in de digitale wereld. Je kan er ook info krijgen over opleidingen en over hoe je een laptop, tablet of smartphone kan lenen.



Sociaal Huis, Lange Schipstraat 27

Dinsdag 21 november van 13 tot 16u

Donderdag 23 november van 16 tot 18.30u



Huis van de Mechelaar, Reuzenstraat 1

Maandag 21 november van 9 tot 12.30u

Zaterdag 25 november van 9 tot 12u



VDAB, Stationsstraat 51

Maandag 20 november van 13.30 tot 16u

Donderdag 23 november van 9 tot 11.30u



Gratis



**digibank@mechelen.be - 015 29 80 80 -
www.mechelen.be/digibanken**

Familiegroep dementie

Als dementie op je pad komt, dan staat je wereld op z'n kop. Je verhaal delen met mensen die hetzelfde meemaken, kan dan een ongelooflijke steun zijn. Samen een activiteit doen, een infoavond bijwonen, tips uitwisselen, eens lachen en je verdriet mogen tonen ... Dat kan bij onze Familiegroepen. Het thema van deze familiegroep: hoe blijven we positief communiceren met een persoon met dementie?



Maandag 20 november van 14 tot 16u



Ldc De Schijf

Lijsterstraat 2

2800 Mechelen



Gratis



**www.mechelen.be/tmonument - schrijf je in via
dementie@mechelen.be of 0477 96 99 37**

Je bent meer dan je denkt! Ontdek vrijwilligerswerk

Wil je een nuttige bijdrage leveren aan de maatschappij, nieuwe mensen leren kennen en actief blijven in lichaam en geest? Dan is vrijwilligerswerk iets voor jou. In deze infosessie geven we je een korte introductie in vrijwilligerswerk. Wat is het, wat zijn de voordelen en vooral: hoe begin je eraan? We zorgen voor een interactieve sessie met veel voorbeelden en ruimte voor vragen.



Maandag 20 november van 13 tot 15u



Wijkhuis Papenhof

Papenhofdreef 57a
2800 Mechelen



Gratis



**www.mechelenmakers.be/vrijwilligerspunt
0477 47 06 16 (Mieke) of 0473 564 920 (Hanne)
vrijwilligerspunt@mechelen.be**

Het Switch- en Energieloket

Besparen op je energiefactuur? Het Switch- en Energieloket bekijkt samen met jou hoe je dat doet. Maak een afspraak en breng je eindafrekening van elektriciteit en gas mee. Wil je meteen overschakelen van leverancier? Dat kan. We brengen alle administratie voor jou in orde.



**Maandag 20 november van 9.30 tot 12u
Donderdag 23 november van 13.30 tot 16u**



Huis van de Mechelaar

Reuzenstraat 1
2800 Mechelen



Gratis



**www.mechelenklimaatneutraal.be/energiepunt
Schrijf je in via 015 29 80 15 of energiepunt@mechelen.be**

Infosessie: Oei, plots heeft mijn mama zorg nodig

Benieuwd naar wat mantelzorg juist inhoudt en welke ondersteuning er allemaal bestaat, zowel praktisch als financieel? We leggen het je met plezier uit tijdens deze infosessie van de CM.



Maandag 20 november van 14 tot 16u



Ldc Den Abeel

Jozef Verbertstraat 31
2800 Mechelen



Gratis



**Schrijf je in aan de balie van Ldc Den Abeel of via
nicky.vanhooff@zbrivierenland.be - 015 44 65 90**

Pannenkoekenslag

Een lekkere verse pannenkoek, dat kan smaken. Kom mee genieten van een hartverwarmende maaltijd met koffie of thee.



Maandag 20 november van 14.30 tot 16u



Ldc Den Abeel

Jozef Verbertstraat 61
2800 Mechelen



3 euro



**Schrijf je in aan de balie van Ldc Den Abeel of via
nicky.vanhooff@zbrivierenland.be - 015 44 65 90**

Samen aan Tafel in Hombeek

Echte winterkost in goed gezelschap. Wie zegt daar nee tegen? Schuif mee je voeten onder tafel. Op het menu staan preisoep, kalfsbrood met vleesjus, witte kool in bechamelsaus en natuuraardappelen. Afsluiten doen we met lekkere chocoladepudding.



Maandag 20 november, deuren om 12u en eten van 12.30 tot 14u



Dorpshuis Hombeek

Leibeekstraat 2
2811 Hombeek



Gewoon tarief: 13,50 euro per persoon

OMNIO-statuuat met briefje van mutualiteit: 4 euro per persoon



donald.verlinden@telenet.be - schrijf je voor 10 november in door overschrijving op de rekening BE68 9734 5361 0834 met mededeling 'Samen aan Tafel'

Gezondheidsmateriaal voor iedereen, altijd en overal

Ook met simpele aanpassingen kan je al een heel eind geholpen zijn om zelfstandig te blijven. Spring binnen bij Zorg&Meer en ontdek een brede waaier aan artikelen voor een betere gezondheid en meer comfort. Je vindt er verzorgingsproducten, fitness- en revalidatiemateriaal, mobiliteitshulpmiddelen, aangepast materiaal voor zorgbehoevenden en zoveel meer.



Van maandag 20 november tot en met vrijdag 24 november



Zorg&Meer

Désiré Boucherystraat 19
2800 Mechelen



Gratis



www.zorgenmeer.be - 0473 53 55 07
Je hoeft je niet in te schrijven

Communicatie bij cohousing

Een fijne relatie uitbouwen met burens, familie en vrienden is niet altijd gemakkelijk. Een misverstand is snel gebeurd. Dankzij onze ervaring met de cohousinggroepen van Abbeyfield Vlaanderen vzw hebben we handige handvaten om de communicatie vlotter, duidelijker en aangenamer te maken. Ook als het wat moeilijker is.



Dinsdag 21 november van 15 tot 17.30u



Abbeyfield Vlaanderen

Muntstraat 11
2800 Mechelen



5 euro



www.abbeyfieldvlaanderen.be
Inschrijven via mechelen@abbeyfield.be,
maximaal 14 personen

Curling

Kom mee curling spelen met de leden van OKRA Mechelen Noord. Beginner of echte professional, iedereen is welkom.



Dinsdag 21 november van 14 tot 16u



Ldc De Schijf

Lijsterstraat 2
2800 Mechelen



Gratis



Je hoeft je niet in te schrijven



KLUSJES IN EN ROND JE WONING

Moet de haag gesnoeid worden? Lekt de kraan in de badkamer? Of is de lamp in de keuken kapot? Kleine klusjes worden grote karweien als je minder mobiel bent. En je kan niet altijd een beroep doen op je familie of buren. Maar waar kan je dan wel terecht?

- Wist je dat elke **mutualiteit** een klusjesdienst heeft? Vraag ernaar.
- Ook **Familiehulp** heeft een karweidienst.
Meer info via 015 45 31 20 - www.familiehulp.be/ons-aanbod
ondersteuningspuntmechelen@familiehulp.be
- De **wijk-werkers** kunnen je helpen met allerlei klusjes, waaronder tuinonderhoud. Meer info via 015 28 50 53
wijk-werken-rivierenland@igemo.be
- Stel je vraag via sociale media of zet hem op **Hoplr**, een online buurtnetwerk. Wedden dat er iemand in je buurt even binnenspringt?
- Woon je in een sociale woning, dan kan je terecht bij de klusjesdienst van **Woonpunt Mechelen**. Meer info via 015 28 09 33 - www.woonpuntmechelen.be/Woonpunt-Mechelen
- Wil je **klusjesdiensten** uit de buurt vergelijken? Neem dan eens een kijkje op www.ringtwice.be

Ten slotte bestaan er ook enkele interessante **deelinitiatieven**. Iemand helpt jou met klusjes en jij helpt die persoon op jouw manier.

- Via **LETS Mechelen** ruil je zowel diensten als goederen met elkaar.
Meer info via www.letsmechelen.be of info@letsmechelen.be
- Via **Helppeer** worden PVB/PAB-budgethouders die hulp zoeken met dagelijkse taken zoals vervoer, boodschappen doen, gezelschap ... verbonden met flexibele en enthousiaste assistenten uit de buurt.
Meer info via 03 361 39 30 - hello@helppeer.be - www.helppeer.be

NOODNUMMERS

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

Eerste hulp bij huis-, tuin- en keukenongevallen

Wat doe je als je kleinkind, echtgenoot of buurman thuis een ernstige wonde heeft opgelopen? Verzorg je de wonde zelf of haal je er een arts bij? Tijdens deze infosessie van het Rode Kruis en Team Gezondheidsbevordering leer je wat je zelf kan doen en wanneer je professionele hulp moet inroepen.



Dinsdag 21 november van 18.30 tot 21.30u



Afdelingslokaal Rode Kruis

Winketkaai 23
2800 Mechelen



Gratis



**Inschrijven voor 14 november via 0477 97 48 42 of
welzijnengezondheid@mechelen.be**

Lu jong yoga

Lu jong yoga is een bewegingsvorm met oorsprong in boeddhistische tradities en de Tibetaanse geneeskunde. De focus ligt voornamelijk op de ruggengraat. Authentieke bewegingen en een bewuste ademhaling stimuleren je bloeddoorstroming. Daardoor heeft deze yogavorm onmiddellijk een deugddoend effect.



Dinsdag 21 november van 20 tot 21u



Well2DAY-centrum

Désiré Boucherystraat 10
2800 Mechelen



Gratis



**Schrijf je ten laatste een dag op voorhand in via
www.well2day.be - 03 285 43 53**

't moNument - Inloophuis dementie

Is dementie op je pad gekomen? Blijf er dan niet alleen mee zitten. In 't moNument kan je terecht voor info rond dementie, om lotgenoten te ontmoeten, om je verhaal te doen of gewoon om een tas koffie te drinken. De vrijwilligers verwelkomen alle mantelzorgers en personen met dementie met open armen.



**Dinsdag 21 november en vrijdag 24 november
van 13.30 tot 16.30u**



Ldc De Schijf
Lijsterstraat 2
2800 Mechelen



Gratis



**Inschrijven via dementie@mechelen.be of
0477 96 99 37 - www.mechelen.be/tmonument**

Stoelturnen

Verloopt het gewone turnen wat moeizamer? Geen probleem. We halen er een stoel bij en trainen al zittend de verschillende spieren van ons lichaam. Krista De Bondt, vrijwilliger én huisarts, begeleidt je op professionele wijze.



Dinsdag 21 november van 10 tot 11u



Ldc De Schijf
Lijsterstraat 2
2800 Mechelen



5 euro voor een 10-beurtenkaart



Schrijf je in bij Ldc De Schijf - 015 21 10 90

Concert Günther Neefs

Günther Neefs en band gidsen ons door 50 jaar muziekgeschiedenis met eigen hits zoals 'Ik blijf bij jou' en 'Sweet Home Chicago'. Maar ook met sprankelende covers uit het programma Liefde voor Muziek. Kortom: een namiddag om van te genieten met zowel Vlaamse klassiekers als innemende evergreens uit de wereld van de soul en de swing. Een initiatief van de Mechelse Ouderenraad.



**Dinsdag 21 november, deuren om 13.30u,
optreden van 14 tot 16.30u**



Stadsschouwburg

Keizerstraat 3
2800 Mechelen



Gewoon tarief: 7,50 euro, UiTPAS met kansentarief: 3 euro



**Koop je tickets ten laatste 20 november via
www.uitinmechelen.be**





AFSCHEID NEMEN

Vroeg of laat komen we allemaal met verlies of verdriet in aanraking. Afscheid nemen kent veel vormen. Want ook een partner die dement wordt, verhuizen naar een nieuwe omgeving of een chronische handicap kunnen uitdagingen zijn.

Luisterend oor

Bij het verwerken van een overlijden is het belangrijk dat je erover kan praten. Dat kan onder andere in zelfhulpgroepen. Daar praat je met lotgenoten, mensen die hetzelfde ervaren of hebben meegemaakt. Ook professionele hulpverleners kunnen hulp en steun bieden.

Een overzichtje vind je op

www.mechelen.be/rouwverwerking-morele-bijstand-of-een-luisterend-oor

Meelevend Mechelen

In Mechelen zorgen we elk jaar opnieuw voor een troostend najaarsprogramma. Denk aan lezingen, workshops, een film met nabespreking, ingetogen theater, een wandeling in de natuur, een webinar, een gespreksgroep en nog veel meer. Ontdek het programma op www.mechelen.be/meelevend-mechelen

Troostplekken

Sommige plaatsen bieden van nature troost. In de natuur kom je bijvoorbeeld gemakkelijker tot rust. Zowel binnen als buiten Mechelen vind je luwte-, stilte- en troostplekken. Bekijk ze op www.mechelen.be/troostplekken

Tezamen tegen eenzaamheid

Op www.mechelen.be/eenzaamheid vind je informatie en inspiratie om de spiraal van eenzaamheid te helpen doorbreken.

Voor het overlijden

Wil je zeker zijn over wat er na je overlijden met je lichaam en bezittingen gebeurt? Leg dan vooraf je wensen vast. Er zijn verschillende opties, zoals de wilsbeschikking, het testament, een wilsverklaring ... Meer info lees je op www.mechelen.be/voor-het-overlijden

✓ Meer info via www.mechelen.be/rouw-verlies of 015 20 13 60.

Interactieve workshop voor ouderen

Maak je je zorgen over iets? Of wil je meer weten over het aanbod voor ouderen in Mechelen? Tijdens deze workshop bespreken we samen wat er allemaal mogelijk is op het vlak van fysieke en geestelijke gezondheid, wonen, mobiliteit, hebben en houden, relaties en afscheid van het leven. Voor wie wil, voorzien we een lekker hapje: witte en zwarte pens met appelmoes.



Dinsdag 21 november van 14 tot 16u



Ldc De Rooster

Klein Begijnhof 16
2800 Mechelen



Gratis, voor het hapje betaal je 5 euro



Inschrijven bij Ldc De Rooster - 015 20 89 76

Dansnamiddag van De Meiklokjes

Elke week komt OKRA Hombeek samen om zich te amuseren op de dansvloer. Je leert verschillende dansstijlen, waaronder line-dance. Ben jij erbij op onze volgende optredens bij verenigingen en woonzorgcentra?



Dinsdag 21 november van 14 tot 16.30u



Dorpshuis Hombeek

Leibeekstraat 2
2811 Hombeek



Gratis



amandadaelemans@telenet.be - 015 41 75 60
Je hoeft je niet in te schrijven

Sociale contacten voor 55-plussers

Hoe ouder we worden, hoe belangrijker het is om werk te maken van ons sociaal netwerk. Tijdens deze workshop bekijken we hoe we onze bestaande contacten koesteren en hoe je nieuwe mensen leert kennen. We inspireren elkaar en gaan met nieuwe ideeën naar huis.



Woensdag 22 november van 19.30 tot 22u
Onthaal vanaf 19u



VC De Schakel
Steenweg 32
2800 Mechelen



€ 5 te storten op BE77 3631 1614 8042 op naam van VI@s provincie Antwerpen met als mededeling '22/11'. Bij deze prijs is een drankje inbegrepen.



Schrijf je ten laatste 17 november in via annick@vlaamseactievesenioren.be - 0472 77 21 17 www.vlaamseactievesenioren.be/afdeling/mechelen

Workshop lekkers voor sterke tanden

Mondhygiëniste Carolina Beltran Monroy en diëtiste Kelly Cauwenbergh vertellen je meer over mondhygiëne en gezonde voeding voor je tanden. Er is voldoende tijd om vragen te stellen en je gaat met een goodiebag naar huis. Een samenwerking tussen Samana Battel en Team Gezondheidsbevordering.



Woensdag 22 november van 14 tot 16u



De Baronie
Battelse Bergen 26-28
2800 Mechelen



Gratis



Inschrijven voor 15 november via greta.thyssen@telenet.be (Samana) of welzijnengezondheid@mechelen.be 0477 97 48 42

Petanquenamiddag

Elke woensdagnamiddag speelt OKRA Hombeek petanque op het Heike. Er zijn drie speelvelden, dus kom je mee amuseren in de buitenlucht. En na het spel volgt ontspanning met een echte après petanque.



Woensdag 22 november van 14 tot 18u



Aan de bareel

Heike 64

2811 Hombeek



Gratis



remy.wouters@skynet.be

Inschrijven hoeft niet

Begrijp je dokter

Een derde van ons vindt het soms moeilijk om al de medische informatie van de dokter te begrijpen. Daarom kan het nuttig zijn om je voor te bereiden op je doktersbezoek. S-Plus en Solidaris hebben een interessante uiteenzetting in petto voor jou.



Donderdag 23 november van 14 tot 16u



VC De Schakel

Steenweg 32

2800 Mechelen



Gratis



Inschrijven via 015 27 13 35 (Mon Carsauw)

0479 34 97 45 (Jef Dinaer)

Eerste hulp bij gebruik AED-toestel

Een automatisch externe defibrillator of AED is een draagbaar toestel dat een elektrische schok aan het hart toedient bij levensbedreigende hartritmestoornissen. Tijdens deze opleiding van Stad Mechelen en het Rode Kruis leer je de theorie en praktijk over reanimeren en defibrilleren. Zo kan je snel en efficiënt handelen bij een ademhalingsstilstand.



Donderdag 23 november van 18.30 tot 21.30u



Afdelingslokaal Rode Kruis

Winketkaai 23
2800 Mechelen



Gratis



Schrijf je ten laatste 16 november in via 0477 97 48 42
www.mechelen.be/aed
welzijnengezondheid@mechelen.be

Toontafel over de Ouderenweek

Voorlezen kan voor alle leeftijden. Ook oudere mensen kunnen ervan genieten om naar een verhaal te luisteren. Maar hoe verleid je ouderen met boeken? Tijdens deze workshop verdiepen we ons enerzijds in voorlezen aan ouderen in het algemeen en anderzijds in voorlezen aan personen met dementie, jong en oud. Met de juiste tips en tricks verleid je je luisteraars met een sterk verhaal.



Van 19 tot 26 november, doorlopend open



Het Predikheren

Goswin de Stassartstraat 88
2800 Mechelen



Gratis

GEZONDE VOEDING VOOR 60-PLUSSERS

Een gezonde levensstijl bestaat uit verschillende factoren: afwisselend eten, bewegen, lief zijn voor jezelf en je lichaam, aandacht hebben voor je emoties en je slaap ... Hier staan we stil bij voeding. Want ouder worden gaat gepaard met lichamelijke veranderingen, zoals een afname van spieren. Dat kan je eetgedrag en levensstijl beïnvloeden. We geven je enkele tips mee rond evenwichtig eetgedrag.

Wat eet je best?

Met het ouder worden duiken vaker problemen met de **stoelgang** op. Daarom eet je best veel vezels. Die zitten in groenten, fruit en in volkorenproducten zoals bruin brood. We moeten ook zorg dragen voor onze **botten en spieren**. Eet dus voldoende magere of halfvolle melkproducten, kaas, vis, vlees, eieren en vleesvervangers. Die bevatten minder verzadigde vetten, want verzadigde vetten verhogen de cholesterol en dus je risico op **hart- en vaatziekten**.

Wil je een hoge bloeddruk en de kans op hart- en vaatziekten verkleinen? Dan beperk je best het gebruik van het zoutvaatje. Gebruik ten slotte margarine in plaats van boter, op de boterham én om mee te koken. Margarine is volledig plantaardig en bevat minder verzadigde vetten en calorieën.

Wat drink je best?

Drink ongeveer 1,5 liter per dag. Drink uit een groot glas en ook tussen maaltijden door. Maak er een gewoonte van en wacht niet tot je dorst hebt. En kies dan vooral voor water en koffie of thee zonder suiker. Frisdranken laat je best aan de kant staan. Ze verhogen je kans op overgewicht en/of diabetes type 2.

Gezond begint in de mond

Een goede mondhygiëne is belangrijk om lang te blijven genieten van allerlei lekkers. Tanddagelijks poetsen en een jaarlijks bezoek aan de tandarts zijn dus geen overbodige luxe.

Samen aan tafel

Eten brengt mensen bij elkaar. Vraag familie en vrienden om samen op restaurant te gaan of samen te koken. Of ga eens naar een maaltijd in de dorpen, een lokaal dienstencentrum of het sociaal restaurant. Meer info op www.mechelen.be/gezonde-stad/warme-maaltijden

Kleine eter?

Ben je ziek of een kleine eter? Of eet je vaak hetzelfde? Wees dan aandachtig voor mogelijke tekorten. Een tekort aan vitamine D kan bijvoorbeeld leiden tot spierzwakte, pijn in de botten, osteoporose (botontkalking) en broze botten. Heb je een van deze klachten of denk je te weinig vitamine D in te nemen? Spreek erover met je arts of een diëtist.

Tip: is je gewicht aan de lage kant, ben je een kleine eter en eet je graag soep? Verrijk die dan met room, eiwitpoeder, vetstof en toevoegingen zoals vermicelli of bonen.

Benieuwd naar hoe een ideale warme maaltijd eruit ziet?

- de helft groenten
- een kwart aardappelen, rijst of pasta
- een kwart vlees, vis, ei of vleesvervanger

Voor meer tips en info kan je een kijkje nemen op www.gezondleven.be/themas/voeding/evenwichtige-gezonde-maaltijd

Op zoek naar gezonde recepten?

Surf naar www.zekergezond.be of www.lekkervanbijons.be

Eenvoudig bewegen, gezond blijven

Kan je bepaalde ziektes voorkomen door te bewegen? Waarom heb je minder kans op valincidenten als je actief blijft? En klopt het dat je van bewegen gelukkig wordt? Tijdens deze workshop leggen Jan en Jasper met plezier de rol van beweging op je gezondheid uit. Ze geven ook eenvoudige (beweeg)tips voor een gezonde levensstijl mee.



Donderdag 23 november van 14 tot 15.30u



Ldc Den Deigem

Karmelietenstraat 13
2800 Mechelen



Gratis



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

Opendeurdag OKRA Muizen

Zin in een potje petanque of leeuwentoren? Of schuif je liever aan bij de hobbystand? Op de opendeurdag van OKRA Muizen is er voor ieder wat wils. Zelfs een bewegwijzerde wandeltocht van 7 kilometer in het Mechels Broek. De moeite!



Donderdag 23 november van 14 tot 17u



Zaal Rerum Novarum

Sint-Lambertuslaan 18
2812 Muizen



Gratis



Inschrijven voor 20 november via
robert.vervloet@telenet.be
www.okra.be/trefpunt/muizen

Pictionary

Bij Pictionary teken je een woord of zin en moeten je teamgenoten binnen een bepaalde tijd raden wat de tekening betekent. Teken samen met je team de weg naar de overwinning. We voorzien lekkere partysnacks als hapje. Sfeer verzekerd!



Donderdag 23 november van 14 tot 16u



Ldc Den Abeel

Jozef Verbertstraat 61
2800 Mechelen



3 euro, inclusief hapje



Schrijf je in aan de balie van Ldc Den Abeel
nicky.vanhooff@zbrivierenland.be - 015 44 65 90

Infosessie: piekeren en slapeloosheid

Iedereen heeft wel eens last van slapeloosheid. Daar kunnen verschillende oorzaken voor zijn. Op deze infosessie krijg je tips en technieken om te stoppen met piekeren en beter de slaap te vatten. Een initiatief van Samana Muizen in samenwerking met Ldc Den Abeel.



Donderdag 23 november van 14 tot 16u



Ldc Den Abeel

Jozef Verbertstraat 61
2800 Mechelen



Gratis



Schrijf je ten laatste 20 november in aan het onthaal van
Ldc Den Abeel of via vanborm.mieke@gmail.com
0478 54 56 89

Ontmoetingsmoment over ouder worden

Tijdens dit ontmoetingsmoment wisselen we ervaringen uit over onze kijk op ouder worden. Hoe ervaar jij mentale en fysieke veranderingen? Zijn er stukjes van jezelf die je vasthoudt of liever net loslaat? En voel je je gezien door en verbonden met andere generaties?



Donderdag 23 november van 14 tot 16u en vrije inloophmomenten op dinsdag, woensdag en donderdag van 10 tot 17u



BlinkHuis

Tichelrij 7
2800 Mechelen



Gratis



Schrijf je tot de dag zelf in via
www.blinkout.be/kalender-mechelen
liesbet@blinkout.be - 0469 16 04 29

Een woensdagnamiddag met je kleinkinderen

Samen spelen met je kleinkind kan plots lastig zijn als je minder mobiel wordt. Tijdens deze workshop geeft de opvoedingswinkel je tips en tricks over hoe je het met je kleinkinderen gezellig en tof kan maken thuis.



Vrijdag 24 november van 10 tot 11.30u



Opvoedingswinkel (Sociaal Huis)

Lange Schipstraat 27
2800 Mechelen



Gratis



Inschrijven tot en met 22 november via
opvoedingswinkel@mechelen.be - 015 44 52 42
www.mechelenkinderstad.be/activiteiten-voor-ouders

Dansnamiddag met liveorkest

Het Mechels Seniorenorkest speelt de pannen van het dak en laat je swingen op dansmuziek van de goede oude tijd.



**Vrijdag 24 november, deuren om 13.30u,
optreden van 14 tot 16.30u**



De Baronie
Battelse Bergen 26-28
2800 Mechelen (Battel)



Gratis



**www.mechelsseniorenorkest.be
Je hoeft niet in te schrijven**

Zelf aan zet: zorgeloos leven vandaag en morgen

Een team van experts in welzijn en zorg geeft je een boeiende uiteenzetting over ondersteuningsmogelijkheden om zelf aan zet te blijven. Denk maar aan administratieve hulp, digitale tools, verschillende woonvormen, mantelzorg, verenigingen ... In samenwerking met OKRA Hombeek.



Vrijdag 24 november van 14 tot 16u



Dorpshuis Hombeek
Leibeekstraat 2
2811 Hombeek



Gratis



**Schrijf je ten laatste een dag op voorhand in via
www.zelfaanzet.be/seniorenweek
info@zelfaanzet.be - 0456 59 19 63**

LANG, VEILIG EN ENERGIEZUINIG THUIS WONEN

We willen allemaal zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen. Maar misschien is je woning niet goed aangepast aan je verminderende mobiliteit. Of aan de stijgende energieprijzen. Je hoeft daarom niet meteen aan grote verbouwingswerken te denken. Enkele praktische aanpassingen en een beetje hulp zijn vaak al voldoende om langer in je vertrouwde omgeving te blijven.

Vragen over hoe je energie bespaart?

Neem contact op met Energiepunt Mechelen. Zij geven praktisch advies en tips over hoe je energie kan besparen. Zowel op het vlak van elektriciteit als verwarming en water. Zij bekijken ook of je in aanmerking komt voor een energiescan.

www.mechelenklimaatneutraal/energiepunt

Vragen over zorg in het algemeen?

De zorgcoaches van Zorgbedrijf Rivierenland staan voor je klaar. Zij zijn jouw eerste wegwijzer in het zorglandschap. Of loop binnen bij het team Info- en Doorverwijzing in het Sociaal Huis. Zij gaan samen met jou op zoek naar de dienst die je correct kan verder helpen.

www.mechelen.be/id-team

www.zorgbedrijfrivierenland.be/zorgcoach

Vragen over hulpmiddelen en zorgtechnologie?

Neem dan contact op met de ergotherapeuten van je mutualiteit. Zij bekijken samen met jou welke hulpmiddelen en aanpassingen in jouw leefomgeving nodig zijn zodat je langer veilig thuis kan wonen. Daarbij houden ze rekening met je financiële middelen en bekijken ze mogelijke premies. Je vindt ze tijdens de ouderenweek in Idc De Schijf. Deze plek wordt voor de gelegenheid omgevormd tot een heuse kijkwoning (zie p. 35).

- **Christelijke Mutualiteit (CM)**
03 221 95 95
zorglijn.antwerpen@cm.be
- **Socialistische Mutualiteit (Solidaris)**
03 285 44 44 (kies optie 3, druk vervolgens 1)
ergo.ant@solidaris.be

- **Liberaal Mutualiteit (LM)**
03 2063520
dmw_1@LMPlus.be
- **Vlaams Neutraal Ziekenfonds (VNZ)**
03 4918650
dmw@vnz.be
- **Onafhankelijk Ziekenfonds (Helan)**
02 218 22 22 (keuze 'Ik heb een zorgvraag')
Contactformulier op www.helan.be

Wil je enkele zorgtechnologieën uitproberen? Je kan ze bekijken en ontlenen bij 't MoNUment, het inloophuis dementie in Idc De Schijf, Lijsterstraat 2 - 0477 96 99 37 - dementie@mechelen.be
www.mechelen.be/tmonument

Op zoek naar activiteiten over dit thema tijdens de Ouderenweek?

- **Infosessie: Oei, plots heeft mijn mama zorg nodig**
in Idc Den Abeel (p. 10)
- **Gezondheidsmateriaal voor iedereen, altijd en overal**
in Zorg&Meer (p. 11)
- **Interactieve workshop voor ouderen**
in Idc De Rooster (p. 22)
- **Zelf aan zet: zorgeloos leven vandaag en morgen**
in het dorpshuis Hombeek (p. 31)
- **Beleef hoe je langer en comfortabel thuis woont**
in Idc De Schijf (p. 35)



Beleef hoe je langer en comfortabel thuis woont

Technologie kan je redding zijn om langer thuis te blijven wonen. Denk maar aan een badplank, aangepast bestek of kousenaantrekhelp. Maar er bestaan zoveel hulpmiddelen, dat het soms moeilijk is om te weten welk hulpmiddel echt bij je past. En ze testen? Dat kan maar op heel weinig plekken. Daarom vormen we Ldc De Schijf twee dagen lang om tot een heuse **kijkwoning**. Beleef op je eigen tempo en onder begeleiding hoe je **zelfstandig in de keuken, badkamer of living kan bewegen** zonder te struikelen of te vallen.

Ergotherapeuten van verschillende mutualiteiten zijn ter plekke om meteen op je vragen te antwoorden. Het is ook het ideale moment om rolstoelen, scootmobielen of rollators uit te testen.

Daarnaast krijg je tijdens de **infosessies** handige tips over hoe je langer thuis kan blijven wonen. Een mooie kans om het huis voor minder mobiele personen persoonlijk te ervaren.



Vrijdag 24 november van 14.30 tot 19u **Doorlopend uitproberen van hulpmiddelen en zorgtechnologie**

- 14.30u: infosessie 'langer en comfortabel thuis wonen'
- 16u: infosessie 'blijf mobiel'
- 16u: infosessie 'dementie, wat nu?'
- 17u: infosessie 'voorkom vallen'

Zaterdag 25 november van 9 tot 12u **Doorlopend uitproberen van hulpmiddelen en zorgtechnologie**

- 10.30u: infosessie 'langer en comfortabel thuis wonen'



Ldc De Schijf
Lijsterstraat 2
2800 Mechelen



Gratis



Meer info via senioren@mechelen.be
0479 99 75 52 - www.mechelen.be/senioren
Je hoeft niet in te schrijven

Wijs maar niet uitgelezen. Voorlezen aan ouderen

Tijdens deze workshop verdiepen we ons enerzijds in voorlezen voor ouderen in het algemeen en anderzijds in voorlezen aan personen met dementie, jong en oud. Met de juiste tips en tricks verleid je je luisteraars met een sterk verhaal.



Zaterdag 25 november van 10.30 tot 13u



Het Predikheren

Goswin de Stassartstraat 88
2800 Mechelen



Gratis



**Schrijf je nog tot de dag zelf in via
www.hetpredikheren.be/activiteiten -
bibliotheek@mechelen.be - 015 40 44 70**

Herfstetentje van S-Plus

Hou je van gezellig en lekker eten? Kom dan na je marktbezoek even langs op het herfstetentje van S-Plus. Op het menu staat een halve gebraden kip met appelmoes en gebakken patatjes. Heel het jaar door organiseert S-Plus tijdens de wekelijkse marktdag af en toe een etentje. Vraag ernaar bij onze bestuursleden. Je bent welkom.



Zaterdag 25 november van 11.45 tot 13.45u



VC De Schakel

Steenweg 32
2800 Mechelen



12 euro per persoon (leden en niet-leden)



**Inschrijven voor 22 november via 015 27 13 35
(Mon Carsauw) of 0479 34 97 45 (Jef Dinaer)**



NIET GOED IN JE VEL? PRAAT EROVER

Iedereen worstelt wel eens met iets. Blijf niet alleen met je zorgen zitten, maar praat erover met iemand die je vertrouwt, zoals een vriend, familielid of je partner. Heb je niet meteen iemand in gedachten? Dan kan je altijd terecht bij je huisarts of bij de sociale dienst van je mutualiteit. Zij kunnen je doorverwijzen voor een babbel, mentale ondersteuning of begeleiding. Hieronder vind je een overzicht van organisaties in het Mechelse waar je naar kan bellen of gewoon binnenspringt:

- **Kruispunt Mechelen-Katelijne**
Eerste hulp bij mentaal welzijn
015 570 750
www.kruispunten.be
 - **CAW**
Voor al je welzijnsvragen en -problemen
0800 13 500 of 015 695 695
www.caw.be
 - **Psychologische Zorg in de Eerste Lijn (PZEL)**
De eerste stap naar psychologische zorg
www.netwerkemergo.be
 - **BlinkOut**
Ontmoetingen, workshops, stilte- en luisterplek
0469 16 04 29
www.blinkout.be
 - **Similes**
Voor familie en naasten van psychisch kwetsbare mensen
0485 35 81 92
www.similes.be
 - **Uilenspiegel**
Lotgenotencontact voor personen met een psychische kwetsbaarheid
www.uilenspiegel.net
 - **HerstelAcademie**
Vormingen rond persoonlijk psychisch herstel
015 695 695
www.herstelacademie.be/mechelen
- ✓ Meer info op www.mechelen.be/mentale-gezondheid

Vragen over welzijn?

Het team Info en Doorverwijzing, of het ID-team, is een team van maatschappelijk assistenten waarbij elke Mechelaar met zijn welzijnsvragen terecht kan. Kom gewoon langs tijdens de openingsuren. Het team helpt je de juiste dienst of persoon te vinden.



**Maandag en donderdag van 9.30 tot 11.30u en
van 13.30 tot 18.30u
Dinsdag van 9.30 tot 11.30u
Woensdag en vrijdag van 9.30 tot 11.30u en
van 13.30 tot 15.30u**



Sociaal Huis
Lange Schipstraat 27
2800 Mechelen



Gratis



**www.mechelen.be/id-team
Je kan zonder afspraak binnenspringen**

Speurneuzenzoektocht met je kleinkinderen

Op zoek naar een leuke wandeling met je kleinkinderen? Deze fotozoektocht prikkelt kleine speurneuzen om op zoek te gaan naar wat Lekker sportief zijn betekent. Een aanrader voor jong en oud! Download de app van Visit Mechelen en doe de wandeling op eender welk tijdstip. Of ga langs bij Visit Mechelen voor een boekje. Het eindpunt is de Refuge in de Onze-Lieve-Vrouwestraat.



Heel de week



Startpunt: Visit Mechelen
Vleeshouwersstraat 6
2800 Mechelen



Gratis



**www.mechelen.be/lekker-sportief-speurneuzentocht
0477 97 48 42**



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 of facebook.com/mechelseouderenraad. Liever communicatie op papier? Bel 0479 99 75 52 en vraag naar de ouderenconsulent.

0479 99 75 52
WWW.MECHELEN.BE/OUDERENRAAD

OUDERENRAAD 
MECHELEN 