Seniorenraad Oudenaarde

NIEUWSBRIEF 24

Dat het nieuwe jaar

Rijk mag zijn aan

Mooie en gezonde dagen,

En veel liefde, voorspoed

En geluk mag dragen

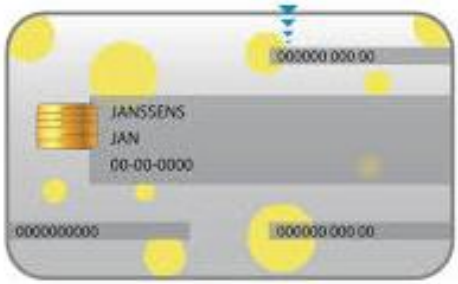
DE SENIORENRAAD VAN OUDENAARDE DANKT DE LEZERS VAN DE NIEUWSBRIEF VOOR HUN IN 2016 BETOONDE BELANGSTELLING

NAAR ALGEMEEN VERPLICHTE ROOKMELDERS ?

Op dit moment is een rookmelder reeds wettelijk verplicht voor wie een nieuwbouwwoning afwerkt of een bestaande woning renoveert. Ook voor de meeste huurovereenkomsten en woningen die aangekocht worden via een sociale lening geldt deze verplichting. Voor de overige 60 procent van het Vlaamse woonpatrimonium echter niet.

Een grootschalig onderzoek uit 2014 maakte duidelijk dat Vlaanderen aan de staart van het Europese peloton bengelt wat betreft brandveiligheid. Cijfers bewijzen bovendien dat een algemene verplichting levens redt. In Noorwegen is er bijvoorbeeld een daling van 2,2 doden per miljoen inwoners bij woningbrand sinds de invoering die reeds dateert van 1991. In 2015 zijn Frankrijk en verschillende Duitse deelstaten dezelfde weg ingeslagen. Vooral 's nachts is een rookmelder van levensbelang, omdat de meeste doden door woningbranden simpelweg niet wakker worden.

Omdat Vlaanderen moeilijk kan achterblijven in deze belangrijke materie werd nu een voorstel van Decreet ingediend om vanaf 2020 een algemene verplichting in te voeren.



DE SIS-KAART VERDWIJNT

Vanaf 1 januari is de SIS-kaart definitief niet meer geldig. We kunnen nu enkel nog terecht bij de apotheker, de dokter of het ziekenhuis met onze elektronische identiteitskaart (eID).

De begeleiding door een erkend Tabakoloog voor wie wil stoppen met roken, werd tot 31 december 2016 terugbetaald door het ziekenfonds.
Vanaf 1 januari 2017 worden tabakologen rechtstreeks vergoed door de Vlaamse Overheid. Men betaalt nog enkel de eigen bijdrage (remgeld).

DE TEGEMOETKOMING VOOR HULP AAN BEJAARDEN (THAB)

wordt toegekend aan de persoon met een handicap van 65 jaar of ouder die door een vermindering van zelfredzaamheid bijkomende onkosten heeft.

Sinds 1 januari 2017 is deze bevoegdheid in het kader van een brede sociale bescherming overgedragen naar de Vlaamse Gemeenschap voor alle inwoners van Vlaanderen.

Voor de aanvraag van een tegemoetkoming en de opvolging van het dossier kan men nu terecht bij de zorgkas van de mutualiteit.

Over de sociale bescherming kan bij het OCMW in Oudenaarde informatie bekomen worden bij Marina Bormans en Herlinde Vanwynsberghe telefoon 055/460.640

Ga ook eens naar het filmpje over de sociale bescherming op de website
www.vlaamsesocialebescherming.be

ZIJN EIERDOOIERS ECHT ONGEZOND?

De laatste jaren worden we gebombardeerd met negatieve berichten rond eieren. Dat we er maar een paar per week mogen eten, en dat we vooral de dooiers moeten vermijden. Die bevatten immers vrij veel cholesterol, wat zich vertaalt in een verhoogd risico op hartproblemen.

Maar aan de andere kant bevatten eierdooiers ook heel wat gezonde voedingsstoffen, zeker in vergelijking met de eiwitten. ijzer, foliumzuur en vitaminen bijvoorbeeld, en de dooiers bevatten ook twee voedingsstoffen - luteïne en zeaxanthine - die onder meer de gezondheid van de hersenen en de ogen ondersteunen.

Dus wat is het nu? Zijn eieren nu gezond of ongezond? TIME Magazine zag ook de bomen door het bos niet meer en verzamelde al het recente onderzoek rond dooiers. Conclusie: die dooiers worden een beetje ten onrechte zwartgemaakt. Cholesterol in voedsel vertaalt zich niet per se in een hoge bloedcholesterol, en er is geen enkel bewijs dat eierdooiers zorgen voor hartproblemen. "We moeten ons focussen op het grote plaatje - een gezond eetpatroon - en niet op één enkele soort voeding", klinkt het.

Met andere woorden: een eierdooier is niet per se nefast voor je gezondheid, integendeel. Maar: zoals bij alles geldt ook hier de regel 'alles met mate'. Een enkel exemplaar kan geen kwaad, maar een overdaad aan eieren werd wel al in verband gebracht met hartproblemen. Hoeveel je er precies mag eten? Ongeveer eentje per dag, klinkt het advies. "Zorg dat je min

of meer rond dat gemiddelde blijft. Als je een groot omelet eet van drie eieren, minder dan de dagen erop."

DE SENIOREN
STOP ZE NIET ALLEMAAL IN DEZELFDE ZAK

Zowat een kwart van onze bevolking omschrijven we als senioren of als ouderen (gelukkig is de benaming “bejaarden” aan het verdwijnen) maar het is duidelijk dat we hen toch niet allemaal over dezelfde kam kunnen scheren.

Een Franse socioloog, Nicolas Menet, deed er onderzoek naar. In de Franse krant “ Aujourd’hui en France” vertelt hij dat ons vanuit de reclamewereld vaak twee types worden opgedrongen. Er zijn de knappe, levendige ouderen met een superactief leven, die we allemaal en overvloedig terugvinden in de media-advertenties. Langs de andere kant zijn er ook de eenzame, zorgafhankelijke “bejaarden” die ons proberen toe te lachen vanuit het rusthuis.

Monet leert ons dat er in werkelijkheid nog zoveel andere types te onderscheiden zijn.

Hij komt dan tot drie grote groepen op basis van de leeftijd maar hield ook rekening met socio-economische en culturele aspecten. De 55- tot 65-jarigen brengt Menet onder in de consumptiegeneratie. Het is de groep die heel wat nieuwe producten zag opduiken en voor wie massaconsumptie de norm werd. De individualistische categorie zijn de 65- tot 75-jarigen. Het is de generatie die durfde op te komen voor haar eigen waarden. De 75-plussers tenslotte zijn zij die gaan voor het collectieve. Zij groeiden op in een land dat na de oorlog moest worden heropgebouwd.

Elke leeftijdscategorie wordt dan nog eens opgedeeld in drie subcategorieën zodat we uiteindelijk tot 9 types komen met elk hun eigen manier van leven. Dat gaat van de altruïst, wiens leven in functie van anderen staat, tot de voorzichtige - de 65-plusser die bekommerd is om zijn gezondheid - of de hedonist, de oudere die houdt van de (kleine)pleziertjes in het leven.

De 9 types : de altruïst, de levensgenieter, de ontdekker, de verbinder, de voorzichtige, de progressieveling, de geëngageerde, de ingetogene en de hedonist.