

Guilde des Personnes Âgées - Seniorengids



WOORD VOORAF

Voor de derde keer komt Stad Mesen, in samenwerking met de Seniorenraad, met een seniorengids. Er werden enkele wijzigingen aangebracht:

- De Nederlandstalige en de Franstalige teksten wisselen elkaar af.
- Het boekje zal 1 keer per jaar verspreid worden.

Deze gids bevat terug heel wat informatie, nuttig voor alle inwoners.

De seniorenraad wil een inspirerende en verbindende rol spelen voor de Mesense senioren. We willen het seniorenbeleid van de stad Mesen ondersteunen en een stem geven aan alle ouderen.

Véél leesplezier!

AVANT-PROPOS

Pour la troisième fois, la ville de Messines, en collaboration avec le Conseil des seniors, publie un guide des aînés. Quelques modifications ont été apportées:

- Les textes en néerlandais et les textes en français alternent.
- La brochure sera distribuée une fois par an.

Ce guide contient de nombreuses informations utiles pour tous les habitants.

Le Conseil des seniors veut jouer un rôle d'inspiration et de liaison pour les seniors de Messines. Au sein du Conseil des seniors, nous essayons de soutenir la politique des seniors de la ville de Messines.

Bonne lecture !

VOORSTELLING ENKELE LEDEN SENIORENRAAD

PRESENTATION QUELQUES MEMBRES



Jean Vanhoorne, voorzitter OKRA Mesen

Ik ben geboren te Wervik op 15 mei 1945. Ik studeerde af als onderwijzer in 1964 aan de Torhoutse normaalschool. Mijn lesopdracht startte in Kortrijk. Vanaf 1 september 1966 tot 30 juni 1974 gaf ik les en nadien werd ik op 1 september 1974 schooldirecteur van de vrije basisschool in Mesen.

Vanaf 2001 tot nu ben ik actief voor OKRA Mesen. Dankzij onze inzet samen met mijn echtgenote en onze actieve bestuursleden organiseren wij allerlei activiteiten voor de 65-plussers die gesmaakt worden door onze 150 leden. Op die manier krijg ik veel waardering voor het vrijwilligerswerk dat we samen met het bestuur presteren voor al onze leden. Ik hoop die inzet nog enkele jaren verder te zetten in een goede gezondheid.

Jean Vanhoorne, président OKRA Messines

Je suis né à Wervicq le 15 mai 1945. J' ai abtenue mon diplôme d' enseignant en 1964 à Torhout. J'ai commencé ma carrière professionnelle à Courtrai. Du premier septembre 1966 jusqu'au 30 juin 1974 j'étais enseignant en classe et puis j'ai été nommé directeur dès le premier septembre 1974 à l'école primaire à Messines.

Depuis 2001 je suis bénévole pour OKRA Messines. J'organise avec mon épouse Yvonne et les membres du comité d'OKRA Messines plusieurs activités pour plus de 150 personnes de plus de 65 ans. Je suis apprécié pour le bénévolat que je réalise avec les membres du comité pour nos affiliés fidèles d'OKRA Messines. J'espère de continuer cette organisation encore plusieurs années en bonne santé.

Ik stel me even voor : mijn naam is **Mireille Degroote**. Ik ben voorzitter van S-plus Mesen. Ik woon op de Ieperhoek - deelgemeente Heuvelland.



Je me présente : je m'appelle **Mireille Degroote**. Je suis présidente de S-plus de Messines. J'habite l' Yperhoek à Heuvelland.

Ik ben gepensioneerd. Mijn hobby's zijn sociale activiteiten organiseren voor senioren en gaan wandelen.

Je suis retraitée. Mes loisirs sont l'organisation des activités sociales pour les personnes âgées et aller se promener.

Ik ben **Carine Delporte**, geboren en getogen Wijschatenaar, maar ondertussen al bijna 30 jaar verliefd op Mesen en vooral op m'n echtgenoot Sandy Evrard. Samen hebben we twee kinderen en ondertussen ook twee schatten van kleinkinderen. Elk vrij moment speende ik graag met onze familie.

Ik ben werkzaam in het Jan Ypermanziekenhuis waar ik 's nachts logistiek werk verricht op het operatiekwartier.

Daarnaast besteed ik heel veel tijd als geëngageerd lid van verschillende Mesense verenigingen. Zo ben ik voorzitter van de Vrije Vrouwen en Conem. Ook ben ik actief in het Bijzonder Comité voor de Sociale Dienst van Stad Mesen.

Ten slotte draag ik ook graag m'n steentje bij in de Seniorenrada.

Altijd met plezier paraat voor elke Mesenaar, van jong tot oud!



Je suis **Carine Delporte**, née et élevée à Wytschate, mais depuis 30 ans amoureuse de Messines et surtout de mon mari Sandy Evrard . Ensemble, nous avons deux enfants et deux petits-enfants adorables. J'aime passer chaque moment libre avec notre famille.

Je travaille à l'hôpital Jan Yperman où je m'occupe de la logistique de nuit dans le bloc opératoire. Je consacre également beaucoup de temps en tant que membre engagé de diverses associations de Messines. Par exemple, je suis présidente des Femmes Libres et du Conem. Je suis également active au sein du comité du service sociale de la ville de Messines. Enfin, j'aime aussi apporter ma contribution au Conseil des seniors.

Toujours heureux d'aider tous les Messinois, jeunes et vieux !

Steffie Hillebrandt, de coördinator CADO, verwacht binnenkort een baby. Omdat ze na haar zwangerschapsverlof niet meer terug keert, neem ik haar taak over.

Ik stel me bij deze graag even voor: mijn naam is Elke Depuydt en ik woon in Poperinge. Ik ben getrouwde en mama van 3 kinderen. Als ik niet aan het werk ben, houd ik ervan te reizen en geniet ik van uitstapjes met ons gezin.

Mesen heeft mij allesinds al kunnen bekoren als een warme stad.



Steffie Hillebrandt, le coordinateur CADO, attende bientôt un bébé. Parce qu' elle ne reviendra plus après le congé de maternité, je prends ses tâches.

J' aimerais me présenter: mon nom est Elke Depuydt et je habite à Poperinge. Je suis marié et j' ai 3 enfants. Un jour ferié, j' aime voyager et faire des sorties avec ma famille.

Messines est une ville très chaleureuse.

WIJKWERKEN

Wijk-werken is tewerkstellingsvorm voor personen met een (grote) afstand tot de arbeidsmarkt. Deze vorm van tewerkstelling helpt werkzoekenden bij de VDAB of personen die leefloongerechtigd zijn bij een OCMW, uit het isolement van werkloosheid te halen. Zo kunnen wijk-werkers enkele uren per week klusjes of opdrachten uitvoeren bij particulieren, in de gemeente, bij het ocmw, een school, een vzw of een tuin- of landbouwbedrijf. De lijst met mogelijke klusjes kan geraadpleegd worden op de website van VDAB.

Het systeem van wijk-werken biedt de kans om werkervaring op te doen aan de hand van een begeleid traject van maximum 12 maanden. Het doel van het wijk-werken is een stap dichter komen bij betaald werk. In ideale omstandigheden is de wijk-werker na zijn traject van een jaar (of minder), klaar voor de reguliere arbeidsmarkt. De opdrachten die wijk-werkers uitoefenen zijn vaak een antwoord op maatschappelijke behoeften waarvoor het aanbod op de arbeidsmarkt onbestaande of onvoldoende is.

Vaak gaat het dus over opdrachten die maar enkele uren in beslag nemen, en waarvoor het moeilijk is een vaste persoon in dienst te nemen. Enkele voorbeelden zijn:

- licht tuinonderhoud (gras afrijden, onkruid wieden, sneeuw of bladeren ruimen, ...),
- helpen bij maaltijdbedeling (scholen, woonzorgcentra, ...),
- ochtend- of avondtoezicht of -opvang (scholen, privé-personen),
- kortdurende logistieke taken (helpen met verhuis, flyers uitdelen, ...),
- ...



Contact:

Heb je interesse om een wijk-werker klusjes te laten uitvoeren, of heb je interesse om zelf wijk-werker te worden? Contacteer de wijk-werkbegeleider van onze gemeente: Siene Sanabria (siene.sanabria@dvwesthoek.be, 0470938337 (niet op woensdag)).

WIJKWERKEN

'Wijk-werken' est une forme de travail pour des personnes avec une certaine distance du marché du travail. Cette forme de travail aide à la réinsertion dans le circuit régulier du travail des personnes qui bénéficient d'allocations de chômage ainsi que des personnes bénéficient du revenu d'intégration sociale. Les travailleurs dans le système de 'wijk-werken' font des tâches ménagères, logistiques ou administratifs, aussi bien que l'aide à la garde des enfants ou à l'accompagnement des personnes , pendant quelques heures par semaine. Les utilisateurs de 'wijk-werken' sont des personnes privés, des écoles, des autorités locales, des ASBL et autres associations non commerciales, et des agriculteurs.

Le système de 'wijk-werken' permet d'acquérir une expérience professionnelle et sociale dans un trajet suivi et accompagné d'un coach , pendant 12 mois. Le but du trajet est de faire un pas de plus vers le travail rémunéré , et , idéalement , la réintégration dans le circuit régulier du travail.

'Wijk-werken' offre une réponse aux travaux non réguliers dans le circuit du travail, à cause de son étroitesse ou son caractère temporaire. Les tâches sont par exemple :

- l'aide au petit entretien du jardin ;
- l'aide à la garde ou à l'accompagnement d'enfants, de personnes malades, âgées ou handicapées ;
- l'aide à l'accomplissement des formalités administratives ;
- l'aide aux tâches logistiques ;
- ...



Contact:

Avez-vous de l'intérêt de travailler dans le système de 'wijk-werken', ou d'utiliser les services qui offre le 'wijk-werken' ? Contactez le médiateur/coache de notre commune: Siene Sanabria (siene.sanabria@dvwesthoek.be, 0470938337 (pas le mercredi)).

EHBO

PREMIERS SOINS

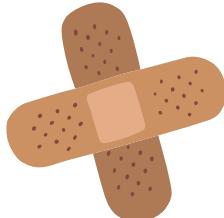
Wat doe je bij een huidwond?

Quoi faire avec une plaie cutanée?

- Spoel de wond schoon met lauw, stromend (drink)water. Als er niet direct schoon water voorhanden is, kun je ook niet-kleurend ontsmettingsmiddel gebruiken.
- **Rincer la plaie avec de l'eau potable tiède en cours. Si de l'eau propre n'est pas à porté de main , vous pouvez également utiliser un désinfectant non colorant.**
- Droog de omgeving van de wond af met schone doek.
- **Sechez les environs de la plaie avec une serviette propre.**
- Dek de wond af met steriel kompres, snelverband of schone doek.
- **Couvrez la plaie avec une compresse stérile, pansement rapide ou serviette propre.**
- Neem contact op met de huisarts of spoedpost als er veel vuil in de wond zit.
- **Prenez contact avec un docteur ou poste d'urgence si il y a beaucoup de saleté dans la plaie.**

Wat doe je bij brandwonden?

Quoi faire avec des brûlures?



- Verwijder direct alle kleding die in de weg zit voor het koelen.
- **Enlevez tout les vêtements qui bloquent le refroidissement.**
- Koel de brandwond direct – bij voorkeur met lauw, zacht stromend kraanwater. Kies de temperatuur die prettig voelt voor het slachtoffer.
- **Refroidissez la brûlure de suite – par préférence avec de l'eau en cours doucement tiède. Choisissez la température que le patient trouve agréable.**
- Koel de wond tien tot twintig minuten. Richt de waterstraal boven de brandwond. Koel alleen de brandwond en voorkom onderkoeling.
- **Refroidissez la brûlure 10 à 20 minutes , Ciblez le courant d'eau juste au dessus de la brûlure . Refroidissez la brûlure et prévenez l'hypothermie.**
- Dek de brandwond af met plastic huishoudfolie, steriel verband of een schone doek.
- **Couvrez la brûlure avec un film plastique , pansement stérile ou serviette propre.**

Wat doe je bij een flinke bloeding? Quoi faire avec un saignement lourd?

- Maak de wond vrij en verwijder eventuele kledingstukken.
- **Libérez la plaie et enlevez les éventuelles pieces de vêtements qui bloquent la plaie.**
- Oefen druk uit op de wonde door middel van een wonddrukverband of een propere doek. Zo proberen we het bloeden te stoppen. Maak hierbij bij gebruik van beide handen om zoveel mogelijk druk te kunnen uitoefenen.
- **Appliquez de la pression sur la plaie avec un pansement compressif ou serviette propre. Ainsi nous tentons d'arreter le saignement. Utilisez vos deux mains pour appliquer la pression.**
- Alarmeer indien nodig de arts of hulpdiensten.
- **Alarmez si nécessaire le docteur ou les urgences.**

Een ernstig ongeval, breuk, iemand die buiten bewustzijn is, bij afwezigheid van ademhaling, als je eigen veiligheid in gevaar is?

Accident sérieux , fracture , quelqu'un hors conscience , absence de respiration, si votre sécurité est en danger....?

- ALARMEER DE HULPDIENSTEN - BEL HET NUMMER 112.
- **Alertez les urgences –appelez le numero 112.**
- ZORG STEEDS VOOR JE EIGEN VEILIGHEID.
- **Veillez toujours à votre propre sécurité.**
- Ga altijd na of de patiënt bij bewustzijn is.
- **Vérifiez si le patient est conscient?**
- Geeft de patiënt nooit te drinken.
- **Ne donnez jamais a boire au patient.**
- Verplaats de patiënt alleen als zijn veiligheid in gevaar is.
- **Deplacez le patient seulement lorsqu'il est en danger.**
- Blijf vooral kalm.
- **Restez calme.**
- Geef de juiste locatie door,
het adres en de gemeente.
- **Spécifiez le bon endroit,
adresse et commune.**



- Leg uit hoeveel slachtoffers er zijn en wat hun toestand is, bewust of niet bewust.
- **Expliquez combien de victimes il y en a et quelle est leur condition, conscient ou non conscient.**
- Beschrijf wat er is gebeurd.
- **Décrivez ce qu'il s'est passé.**
- Blijf bij het slachtoffer tot de dienst 112 ter plaatse is. De dienst vraagt soms bijkomende informatie.
- **Restez au près de la victime jusqu'à l'arrivée des services d' urgence; les urgences vous demandent parfois des informations supplémentaires.**
- Maak plaats voor de ambulanciers en hulpverleners.
- **Faites place aux ambulanciers et aides soignants.**

De dienst 112 vertelt u aan de telefoon wat u moet doen. Aarzel niet en doe wat er gevraagd wordt.

Le service 112 vous indique au téléphone ce qu' il faut faire, n'hésitez pas et faites ce qu'on vous demande.

Als de patiënt bij bewustzijn is en u denkt medische hulp nodig te hebben, neem dan eerst contact op met de huisarts. Enkel in acute situaties contacteert u de dienst 112.

Si le patient est conscient et vous pensez qu'il a besoin d'aide médicale , prenez contact avec le medecin. Seulement dans les situations aiguës, contactez le service 112.



Nuttige telefoonnummers:
Numéros de téléphone utiles:

Hulpdiensten: 112
Urgences : 112

Anti-gifcentrum: 070 245 245
Centre anti-poison : 070 245 245

VERJAARDAGSBEZOEKJES

VISITES D' ANNIVERSAIRE

Ook dit jaar gaan de vrijwilligers, verbonden aan de seniorenenraad, op bezoek bij de Mesense 80-plussers met een flesje fruitsap, een mooie verjaardagskaart en een foto van het vroegere Mesen. Met vragen kunt u ook bij hen terecht. Zij zorgen dan dat het bij de juist dienst terecht komt.

Cette année également, les bénévoles rendront visite aux personnes de plus de 80 ans à Messines en leur offrant une bouteille de jus de fruits, une belle carte d'anniversaire et une photo l'ancienne ville de Messines. Si vous avez des questions, ils les transmettent au bon service.



RECEPT APPELTAART

Met dank aan Yvonne Deneut



Benodigdheden

300 g zelfrijzende bloem, 300 g suiker, 180 g melk, 100 g olie, 3 eieren,
1 zakje vanillesuiker, 3 appels, snuifje kaneel

Werkwijze

Schil de appels en snijd ze in blokjes, doe er een snuifje kaneel op.

Klop de eieren, de suiker, de olie, vanillesuiker met de klopper of mixer.

Voeg de melk toe en de bloem en klop verder tot een glad deeg.

Voeg dan de blokjes appel toe.

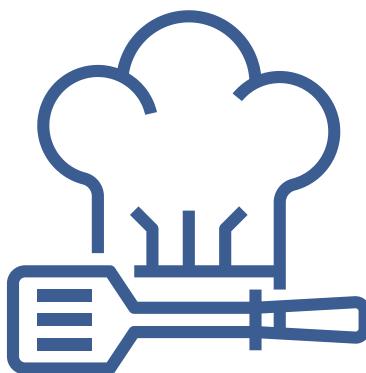
Bekleed de bakvorm met bakpapier en giet de deeg in de bakvorm.

Bak in een voorverwarmde oven ongeveer 50 minuten op 180 graden.

Smakelijk!

RECETTE TARTE AUX POMMES

Grâce à Yvonne Deneut



Les ingrédients:

300 g de farine auto-levante, 300 g de sucre, 180 g de lait, 3 pommes, 100 g de l'huile, 3 oeufs, 1 sachet de sucre vanillé, 1 pincée de cannelle.

La préparation:

Préchauffez le four à 180°C.

Pelez les pommes et coupez en tranches.
Ajoutez une pincée de cannelle.

Battez les oeufs, le sucre, l'huile, le sucre vanillé avec un batteur de cuisine (électrique).

Ajoutez le lait et la farine auto-levante et battez une pâte glissante. Ajoutez les pommes.

Couvrez un moule à gâteau avec un papier de cuisson et versez la pâte dans le moule à gâteau.

Mettez le moule à gâteau dans le four préchauffé à 180 °C pendant 50 minutes.
Surveillez la cuisson.

Bon appétit!

CHROMEBOOK

Alleenstaand? Alleenstaande ouder? Een gezin dat het moeilijk heeft om een Chromebook aan te kopen?

Dankzij de onderneming 'Een Warm België' kunnen we u helpen.

Dien uw aanvraag in bij de Dienst Welzijn:

- An Geerardyn: 057/22 17 16
- Nele Lanszweert: 057/22 17 14



Personne seule? Parent isolé? Famille qui a du mal à acheter un Chromebook?

Grâce à la société 'Warm Belgium' nous pouvons vous aider.

Faites votre demande au Service du Bien-Etre Social:

- An Geerardyn: 057/22 17 16
- Nele Lanszweert: 057/22 17 14



Voelt u zich verdrietig?

slecht?

prikkelbaar?

bezorgd?

snel geïrriteerd?

Raadpleeg een eerstelijnspsycholoog.

Vanaf heden kan je terecht bij een eerstelijnspsycholoog in uw buurt (Markt 22, Mesen) op vrijdagnamiddag.



Voor iedereen die aangesloten is bij een ziekenfonds.



11 euro per sessie of 4 euro indien verhoogde tegemoetkoming.
Eerste gesprek is gratis.



Voor volwassenen (vanaf 15 jaar): 0473 53 74 05 of **ilse.hostyn@devestingen.be**.

Voor kinderen/jongeren (0 tot 23 jaar): **loeka.vercruyse@devestingen.be**.



Ga naar uw afspraak met uw identiteitskaart.

Verwittig minimum 24u op voorhand bij annulatie.



Meer info?

<https://www.elpkwadraat.be>.



EENZAAMHEID

Voel je je soms eenzaam, en wil je daar zelf iets aan doen? Dan kan dit lijstje je helpen.

1. Maak een lijstje van oude contacten die verwatert zijn. Misschien kan je iemand bellen of mailen?
2. Durf hulp te vragen. Mensen doen vaak graag iets voor een ander.
3. Kijk eens in de UiT-kalender of er activiteiten plaatsvinden die jou interesseren: www.uitinvlaanderen.be.
4. Heb je een gesprek met je huisarts of iemand van de gemeente? Vertel dan over jouw eenzaamheid en durf om hulp te vragen.
5. Ga vrijwilligerswerk doen. Bijvoorbeeld bij een buurthuis, sportclub, bewonersvereniging, kerk of de school van jouw kleinkinderen.
Vrijwilligersactiviteiten zijn niet alleen goed voor anderen, maar ook voor jezelf.

Op www.geluksdriehoek.be/themas/eenzaamheid vind je meer info over eenzaamheid, hoor je experts en getuigen aan het woord, en vind je meer tips om zelf aan de slag te gaan.

SOLITUDE

Vous vous sentez parfois seul et vous voulez y remédier vous-même ? Alors cette liste peut vous aider.

1. Faites une liste des anciens contacts qui ont été édulcorés. Vous pouvez peut-être appeler ou envoyer un courriel à quelqu'un.
2. Osez demander de l'aide. Les gens sont souvent heureux de faire quelque chose.
3. Consultez le calendrier "UiT" sur www.uitinvlaanderen.be pour découvrir des activités qui vous intéressent.
4. Vous avez une conversation avec votre médecin généraliste ou un membre de la municipalité ? Parlez-leur de votre solitude et osez leur demander de l'aide.
5. Faites du bénévolat. Par exemple, dans un centre communautaire, un club de sport, une association de résidents, une église ou l'école de vos petits-enfants. Les activités de volontariat ne sont pas seulement bonnes pour les autres, mais aussi pour vous-même.

Visitez le site 'www.geluksdriehoek.be/themas/eenzaamheid' pour en savoir plus sur la solitude, écouter des experts et des témoins, et trouver d'autres conseils pour vous lancer.



Kinderen 'De Kleine Ster' zingen kerstliedjes voor senioren.
Les élèves de l' école chantent des chansons de Noël.



Lezing: 'Veilig online'
Présentation 'Sécurité en ligne'



Dag van de buur
Le jour des voisins

VALPREVENTIE

Jaarlijks valt één op de drie ouderen. Een val veroorzaakt vaak veel leed, zo belandt één op de tien hierdoor in het ziekenhuis met een heupbreuk of hoofdtrauma. Een val zorgt niet enkel voor lichamelijke schade maar heeft ook geestelijk een niet te onderschatten impact. Ouderen die gevallen zijn, zijn vaak bang om opnieuw te vallen, ze zijn angstiger.

Die angst zorgt ervoor dat ze bepaalde situaties of activiteiten mijden. Ze durven de deur niet meer uit en raken sociaal geïsoleerd wat leidt tot eenzaamheid en een slechtere conditie.

Gelukkig kun je veel doen om vallen te voorkomen!

Een groot deel van de valincidenten kan je vermijden. Hieronder vind je enkele tips om het risico op vallen eenvoudig te verkleinen. Geen grootse veranderingen maar met wat kleine aanpassingen in de woning en de nodige aandacht voor de conditie en gewoontes kun je al heel veel bereiken.

Hieronder vind je nuttige tips:

- 1.Blijf fit en actief, zorg voor fysieke fitheid en uithoudingsvermogen.
- 2.Maak het huis veilig, breng onveilige situaties en gedragingen in kaart
- 3.Geneesmiddelen check: bespreek medicijngebruik regelmatig met de huisarts of apotheker.
- 4.Kijk met en naar uw ogen
- 5.Stevige en passende schoenen
- 6.Goede en gezonde voeding: voldoende calcium en vitamine D



PREVENTION DES CHUTES

Chaque année, une personne âgée sur trois fait une chute. Une chute provoque souvent de grandes souffrances, ainsi une personne sur dix se retrouve à l'hôpital avec une fracture de la hanche ou un traumatisme crânien. Une chute ne provoque pas seulement des dommages physiques, mais a également un impact mental qu'il ne faut pas sous-estimer. Les personnes âgées qui sont tombées ont souvent peur de tomber à nouveau, elles sont plus anxieuses.

Cette peur les pousse à éviter certaines situations ou activités. Ils n'osent plus sortir et s'isolent socialement, ce qui entraîne la solitude et une détérioration de la santé.

Heureusement, il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour prévenir les chutes !

Une grande partie des chutes peut être évitée. Voici quelques conseils pour réduire facilement le risque de chute. Pas de grands changements, mais avec quelques petits ajustements à la maison et une attention particulière à la forme et aux habitudes, vous pouvez déjà réaliser beaucoup de choses.

Voici quelques conseils utiles:

1. Restez en forme et actif, veillez à votre forme physique et à votre endurance.
2. Rendez la maison sûre, identifiez les situations et les comportements dangereux.
3. Contrôle des médicaments : discutez régulièrement de la prise de médicaments avec le médecin généraliste ou le pharmacien.
4. Regardez avec vos yeux, contrôlez vos yeux.
5. Des chaussures robustes et adaptées
6. Une alimentation saine et équilibrée : suffisamment de calcium et de vitamine D.





Seniorenraad test prijs 'stappenclash 2021'
Le Conseil Seniors essaie le prix gagné par le concours 'stappenclash 2021'



Dag van de buur
Le jour des voisins



Soep met babbeltjes
Soupe bavarde

10 000 STAPPEN

10 000 PAS

Dit jaar werd ons stadje opnieuw winnaar van de 10.000 stappenclash!!! We mogen ons terecht het kleinste fierste stadje van België noemen.

Even een blik op jullie persoonlijke verdiensten:

-54 actieve stappers

-In totaal 14 miljoen stappen (=10.000 km) gezet, goed voor een virtuele trip naar Paraguay (Zuid-Amerika)

-Gemiddeld 159.472 geregistreerde stappen per deelnemer in mei

-Gemiddelde 10.613 stappen per persoon per dag

Alvast een blik op jullie gouden stappers:

-Oudste = Paul Beun (72 jaar), die in mei 116.210 stappen zette (in 15 geregistreerde dagen)

-Jongste = Amine Touba (17 jaar), die in mei 413.000 stappen zette (in 31 geregistreerde dagen)

-Meeste stappen = Anthony Debuy, die in mei 835.885 stappen zette (in 31 geregistreerde dagen), goed voor 585 km

Stad Diksmuide en Gemeente Lichtervelde nemen zilver en brons. Een dikke proficiat aan alle 1427 deelnemers uit de 14 gemeenten. Met 454 miljoen stappen gingen we virtueel zo'n 8 keer rond de aarde. Een puike prestatie!



Cette année, notre petite ville a été une nouvelle fois lauréate du concours 'choc des 10 000 pas' ! Nous pouvons à juste titre nous appeler la plus petite ville fière de Belgique.

-Un rapide coup d'œil à vos mérites personnels :

-- 54 steppers actifs

-- 14 millions de pas au total (=10 000 km), soit un voyage virtuel au Paraguay (Amérique du Sud).

-- Moyenne de 159 472 pas enregistrés par participant en mai

-- Moyenne de 10 613 pas par personne et par jour

-Un coup d'œil rapide sur vos pas d'or:

-- Le plus ancien = Paul Beun (72 ans), qui a effectué 116 210 pas en mai (en 15 jours enregistrés).

-- Le plus jeune : Amine Touba (17 ans), qui a fait 413 000 pas en mai (en 31 jours enregistrés).

-- Plus grand nombre de pas = Anthony Debuy, qui a fait 835 885 pas en mai (en 31 jours enregistrés), soit 585 km.

La ville de Dixmude et la municipalité de Lichtervelde prennent l'argent et le bronze. Un grand bravo aux 1427 participants des 14 municipalités. Avec 454 millions de pas, nous avons pratiquement fait 8 fois le tour de la terre. Un excellent résultat !

VERENIGINGEN VOOR SENIOREN IN MESEN

Vereniging	Voorzitter (ster)	Contactgegevens
Seniorenraad	Gilbert Sohier	gilbert.sohier@telenet.be
OKRA	Jean Vanhoorne	yvonnedeneut@telenet.be
CONEM	Carine Delporte	carine.delporte@hotmail.com
S Plus	Mireille Degroote	degrootemireille@gmail.com

BELANGRIJKE NUMMERS

Stadhuis Mesen	057/22 17 10
Politie Mesen Politie algemeen	057/44 76 88 057/23 05 00
Noodnummer Politie	101
Brandweer	112
Ambulance	112
Dokter van wacht	1733

ASSOCIATIONS POUR LES PERSONNES SENIORS

Association	Président(e)	Contact
Conseil des séniors	Gilbert Sohier	gilbert.sohier@telenet.be
OKRA	Jean Vanhoorne	yvonnenedeneut@telenet.be
CONEM	Carine Delporte	carine.delporte@hotmail.com
S Plus	Mireille Degroote	degrootemireille@gmail.com

DES NUMEROS DE TELEPHONE IMPORTANTS

Hôtel de ville	057/22 17 10
Police Messines	057/44 76 88
Numéro d' urgence police	101
Pompiers	112
Ambulance	112
Médecin de garde	1733

Vous sentez

mal?

irrité rapidement?

triste?

irritable?

inquiet?

Consultez un thérapeute de premier ligne .

Désormais vous pouvez s' adresser au thérapeute de premier ligne dans le voisinage
(Place 22, Messines) le vendredi après-midi



Pour tout le monde qui est affilié à une mutualité..

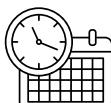


11 euro par session ou 4 euro si intervention majorée.
Le premier appel est gratuit.



Pour les adultes (à partir de 15 ans): 0473 53 74 05 ou
ilse.hostyn@devestingen.be.

Pour les enfants/jeunes (0 à 23 ans): **loeka.vercruyse@devestingen.be**.



Venez à votre rendez-vous. N' oubliez pas votre carte d' identité.
En cas d' annulation, alertez au moins 24 heures en avant.



Plus d' information?
<https://www.elpkwadraat.be>.